





Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2610/A





Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2610/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2610/A



Early European Books, Copyright © 2011 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
2610/A

2610/A

E2
mus

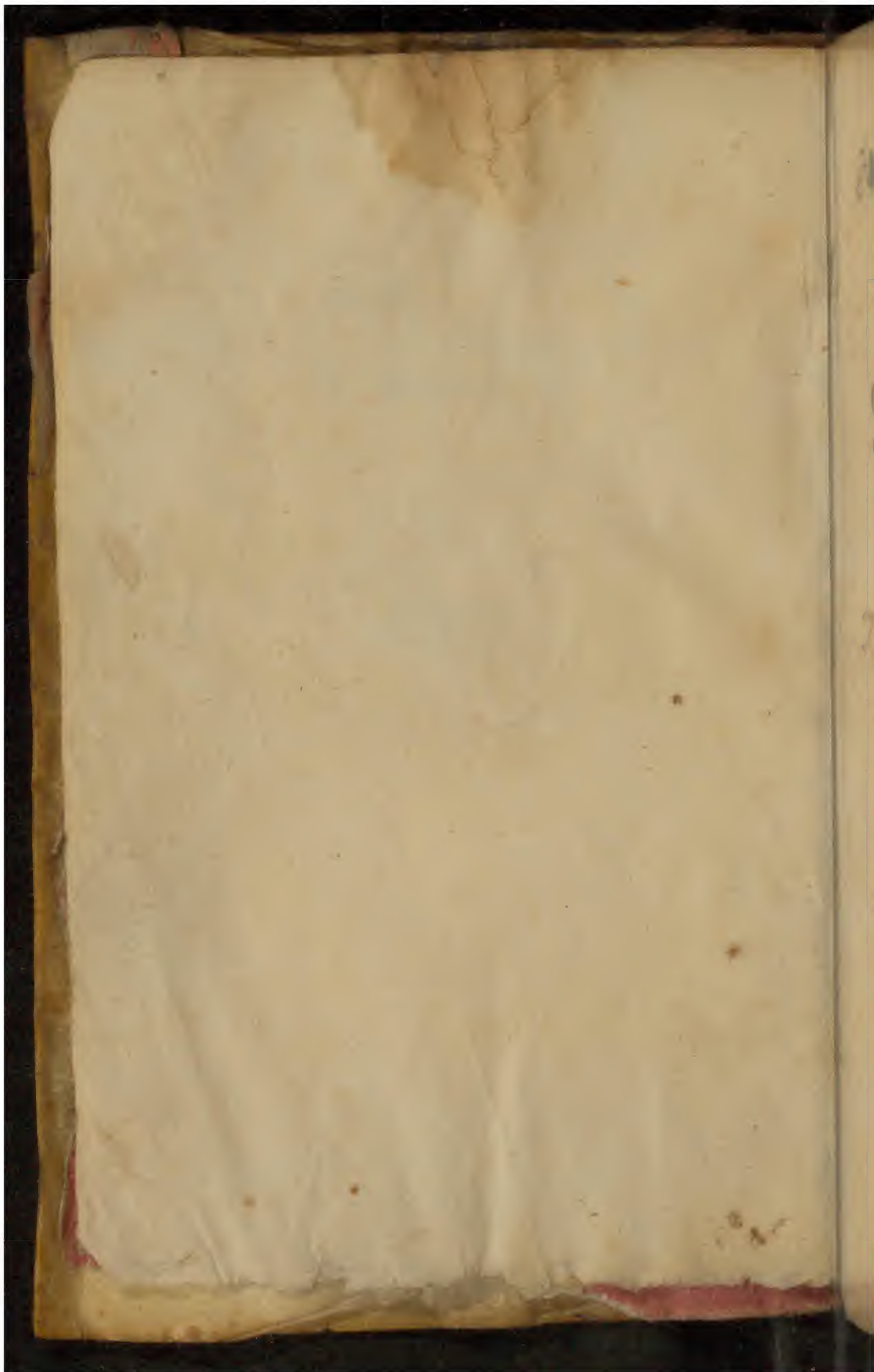
A. XVIII. 0. 83

1732

E2¹⁰
mus

- Praese - e 2 p. 7
Cite. m. d. d. 1539

100 -



48536

ΚΛΑΥ

ΔΙΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡ-
γαμίου ποδι ὕγιανον
βιβλία ἕξ.

CLAVDII GALE

NI PERGAMENSIS DE

tuenda ualetudine se-
cunda, Libri
sex.

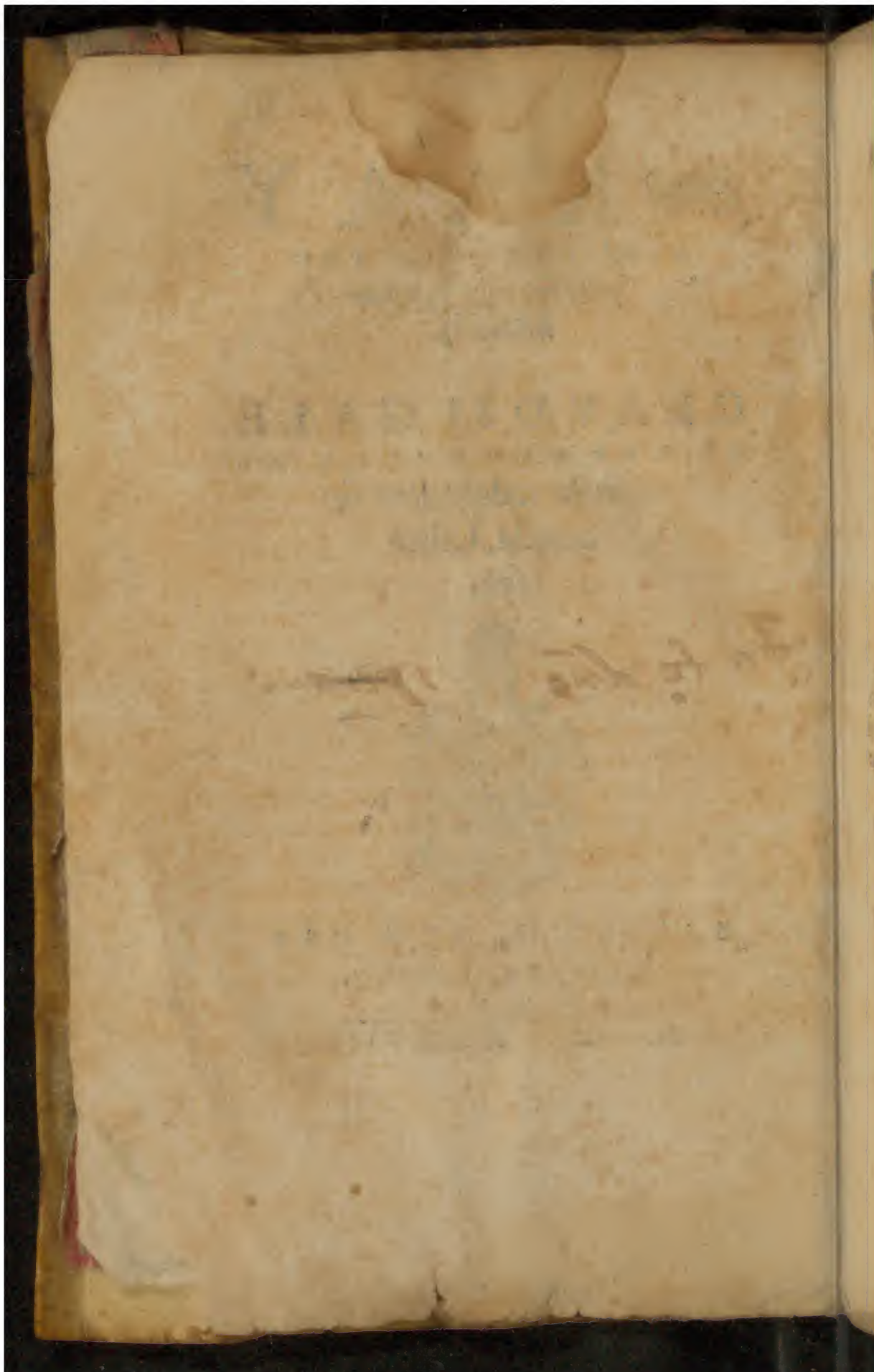


BASILEAE, PER BAL

THASAREM LASIVM,

A N N O

M. D. XXXVIII.



ALBANVS TORINVS

VITODVRENSIS, LITE

rarum studiosis s.



AE PENVMERO MECVM

imbecillam literatorū, magna
ex parte, omniū, ualetudinem
solicitiū reputans, candide Le
ctor, miseratus sum. Siquidē ex

uniuerso mortalium genere uix aliud uel bre-
uiore, uel minus secundo, uitæ curriculo frui,
nescio quo fato, comperi. Sed nolim fato, quod
errore potius nostro, & indiligentia usuuenit,
adscribere, nostramq; met culpam, more homi-
num, in diuos transfundere: ne pater deūm at-
que hominum Iupiter, rursus in concilio con-
queratur, intonans:

ὦ πόποι, οἷός τ' ἄννυ θεοὺς βροτῶν αἰδέωνται.

Ἐξ ἡμῶν γὰρ φασὶ καὶ ἡμῖναι, οἱ δὲ καὶ αὐτοὶ

Σφῆσιρ ἀταλασθήσιρ, ἔπειρ μόρορ ἄλγ' ἔχουσιν.

Odyss. A

Cui pfectō negligētiæ mederi attentius ani-
mo reuoluta solers animantiū natura deberet,
cuius solius ductu nō tā cicures, q̄ feræ sua suo-
rumq; corpora tueri summa industria undique
salutaria dispiciendo, contraria cautissimè deuī-
rando, emolliuntur. Quid agendū hominibus
quæso? quibus supra beluas, diuina benignita-
te, ratio & intellectus largita sunt. Quorū con-
silio tot, tantaq; prospiciuntur & moderantur.

A 2 Quid

Quid rursus illos facere par est? quos ab infima plebecula longulè remotos, ope, consilijs, eruditione, morū integritate, uitaq; sincera ceterorum malis succurrere, omnium cōmodis seruire, rectè uiuendi normam tradere conuenit? Quorū in albo literati in primis sunt, qui ueluti sal terræ insipidā multitudinis uitā cōdire, caliginem dispellere debēt. Cuius ergo ringor & discrutior insigniter studiosos cū iuuenes, tum adolēscētes, ualitudinis adeò nullā gerere curam, ut quasi ludos faciant sacrosanctum illud numē *ὕψιστον*, quo nihil est homini in uita neq; potius, neq; iucundius, id quod senariolus ille Græcorum testatur:

Οὐκ ἔστι ὑψίστου ἀρετῆς ὁρμή, ἐν βίῳ.

Vnde fit, quod homines literati Nestorea uiacitate, Socraticaq; uita dignissimi, plerunq; *μινωβαλδίοι*, uel ante diem fatalem moriantur, uel certè ualitudinarij, non sine rerum humanarum dispendio, miserum ducant spiritum, et uitam degant infelicem. Publicum bonum est, uir bonus, doctus, ac prudens, in rem igitur publicam peccat, quisquis seipsum negligit. Qui incolumitatem suam curat, Domino curat, nō sine numinis afflatu curat. Loquor autem hic non de prodigiosa quorundam cura, qui gulæ & otij lenocinijs dediti, scrupulosa quadam solitudine, uel umbram suam metuunt, factotq; oletulo, uel pauore animum despondent, uel
plausu

plausu expirant: Sed de recta uiuendi ratione, à Socrate (qui Apollinis oraculo sapiens iudicatus est) omnibus medicinæ partibus prælata, q̃ à literarū candidatis nescio qua temeritate negligitur, qui se, quum etiamdum in herba sunt, immodico, aut intēpestiuo studio, cura, seu qua alia re haud ita magni momēti miserè affligūt usqueadeò emacerant, ut appetente iam messe, quum generosissimi de eis fructus demetendi essent, ipsi squalore obsiti, aut febre concutuntur, aut ob podagram ab alijs gestantur, aut calculo cruciant, & colo, & cæteris grauibus, noxijs, prauisq̃ succi dapibus cōtractis, doloribus contabescunt, uel alia quapiam lue penitus exhausti metūtur, haud secus quam dum calamitas aliqua falcem nostram frustratur. Aurea est prouerbialis Latinorum sententia: Maturè fias senex, si diu uelis esse senex. Qua monemur, ut tempestiue dum adhuc uires integrę sunt & florent, *Διαίτης* ac bonę ualitudinis curam habeamus, iuuenilibusq̃ *εἰς λόρακας* relegatis laboribus ac studijs, otio & quieti indulgeamus, si uelimus esse uiuaces & longęui. Nihil quippe animi & corporis uires æque proterit & eneruat, atq̃ intempestiuū & sine modo studium, quod sanè, si quid aliud, ut Hesiodi uerbis utar:

Ἄνδρα καὶ ἰφθιμόν πορὶ ἰόντα.

Ἐνὲ ἄπορ Δαλῶν καὶ ὠμῶ γήραϊ Δῶκεν.

Præsertim si, ut fit, reliqua non nauiter ob-

A 2 ser-

Hippocrates
his uocib. o-
mnem sanita-
tis tutelam cō-
prehendit.

seruetur diæta. Quocirca methodum certissi-
mam & efficax antidotum, bene natis ingenijs
uenamur, quam, si sagaciter sectentur, recta
incedent uia, aberrantesq; facile redibūt, quod
est, sanitatem optimè tuebunt, & labefactatam
absque pharmacis corrigēt, etiamsi dulcedinis
studiorum gratia peruigilent, modò sibi con-
seruandæ eius rationem quandam esse persua-
deant & obtemperent. Eoq; cōsecramus uobis
omnibus ac singulis honesti ac probi studiosis,
isthæc saluberrima, GALENI, principis me-
dici, de secundæ ualeitudinis ratione præcepta.
Quibus si parueritis, uitā ad plurimā perduce-
re senectutē, & sensibus illæsis ab omni prorsus
morbo doloreq; exortem, & integrā perpetuo
seruare, licebit. Hic enim tanq̃ in speculo, quī,
quādo, & quatenus labori, cibo, potui, somno,
ac Veneri indulgendū sit (unde omnis pfectō
corporis salubritas, & ualetudo basilica pēdet)
clarissimè cernit. Proinde Musarū optimi my-
stæ adolescentes ac iuuenes huc assidue oculos
defigite, summa cura diligentiaq; uolumē uni-
uersum excutite, sententias eius uobis ita fami-
liares facite, ut q̃ties usus uitę poscit, in mētē uo-
bis illa saluberrima sanitatis tuendæ p̃cepta, ue-
niant. Nos quidē quantū in hac ingenij & eru-
ditionis tenuitate situm erit, enitemur pro uiri-
li, ne quem pœniteat; nobis hæc enarrantibus,
operam dedisse. Valete, ac sapite. Basileę, 1538.

K A A Y-



Κ Λ Α Υ Δ Ι Ο Υ
Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε Ρ Γ Α Μ Ε Ν Ο Υ
Π Ε Ρ Ι Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν Β Ι
Β Λ Ι Ο Ν Α.



ἩΣ ΠΕΡΙ ΤΟ ΣΩΜΑΤ
ἀνθρώπου τέχνης μιᾶς ὁ-
σης, ὡς γν' ἐτόρῳ διεδει-
κτῆ γραμματι, δύο ἔσονται
τὰ πρῶτα τε καὶ μέγιστα
μέρια. καλεῖται δὲ τὸ μὲν
ἐτόρον αὐτῶν Ὑγιεινόν, τὸ δὲ ἐτόρον θόραπον
πικρὸν, ἑμπαλιν ἔχοντα πρὸς ἀλλήλα τῇ γνῶρ-
γείας. εἴγε θεῖ μὲν φυλάξαι, θεῖ δ' ἀλλοιωῖσαι
πρόκειτῃ πλὴν αὐτὸ τὸ σῶμα καταΐσασι. Ἐπεὶ
δὲ καὶ ἀξιωματικὸν χόνον πρότορον ἔστιν ὑγείας
νόσος, καὶ δόλητος καὶ ἡμᾶς ὅπως αὐτὸς ταύτῃ
φυλάξαι, ὡς κέψαι πρότορον. ἐφεξῆς δ' ἐγὼ
Α 4 ὡς

ὥς αὖτις ἀρίστα τὰς νόσους ἐξιδέσθαι. λοιπὴ δὲ ἅμ
 φοτοῖσι ὁδὸς ἐλὺρέσεως, εἰ γνοίημεν ὁποῖα
 τίς ὅτι διάθεσις τῷ σώματι ἔστω ὑγίαν ὀνομά
 ζομεν, ὃ γὰρ οἶε φυλάττειν αὐτὴν παροῦ
 σαν, ὅτ' ἀνακτᾶσθαι διαφθερομένην, οἷοιτ'
 αὐτὴν, ἀγνοοῦντες τὸ παρῶπαν, ἢ ὡς ποτ'
 ὅτι γέγραπται ὅτι ἡμεῖς ἐτόρωθι καὶ πόδι τῷ θεῷ, καὶ
 διέδιφκται τὸ μὲν ὁμοιομορῶν ὀνομαζομένων
 ἢ ὑγίαια, θόρυξ καὶ ψυχρὸς καὶ ξηρὸς καὶ ὑγροῦ
 συμμετρία τίς ἐπ' ἀρχῆς, τῇ δὲ ὀργανικῶν
 ἐκ τῶν ὁμοιομορῶν συνθεσεώς τε καὶ ποσότη
 τος καὶ πηλικότητος, καὶ διαπλάσεως ἀκ
 τελευμένη. ὥς τε καὶ ὅς ὡς αὐτὴν ἰκανὸς ἢ φυλάτ
 τειν ταῦτα, φύλαξ ὅτι ἄγαθος ὑγίαιας ἐ
 σαι. φυλάξ δὲ, πρότορον ἐξουρῶν ἅπαντας
 τοὺς τρόπους καὶ ὅς διαφθείρεται. ὡς ποτ' γὰρ
 εἰς τὴν παντᾶ πασιμ ἀπαθὲς ὡς ἡμῶν τὸ σῶμα,
 ἐλὺ πλοηγρομένης αὐτὴ τέχνης, οὐκ αὖ ἐδέηθη
 μεν, ὅτ' ὡς νυνὶ ἐπειδὴ πάχως πολυφθόως, ἀνα
 καῖον εἶσαι πλοηγροῦσθαι πινὰ τέχνην, τὴν ἀ
 πάσας αὐτῶν τὰς βλάβας γινώσκουσάν τε καὶ
 φυλάττειν διωκόμεν. Εἰσὶ ὅτι βλάβαι τε
 καὶ διαφθοραὶ τῷ σώματι ἡμῶν διήλθαι κα
 τὰ γῆν, αἱ μὲν γὰρ λινὸν αὐτῶν, ἀναγκαῖαι
 τ' εἰσὶ

χη τ' γένεσιν, δὲ ὑγρᾶς ὁσίας δῆμι, ὡς οὐχ ὑ-
 γρὰν δὴ πρὸ φυλάττειας πρὸς ἡκην, μέλυσαν
 γενεῶν καὶ φλέβας, καὶ ἀρτηρίας γε καὶ ὅσα
 καὶ χόνδρους καὶ ὑμνίας, καὶ ὅσα τὰ ἄλλα δι-
 αῦτα γυμνῶνται. συγκαταβεβλήσθαι δὲ ἴσως
 ἀναγκαῖον δῆμι δὲ ὅτις ἀπὸ τῆς πρώτης γένε-
 σεως, ἰχυρότορον γὰρ τῇ κράσει τὸ ξηραντικόν
 σοιχείον. Ἐστὶ δὲ τὸ τριῶν τῇ φύσει, μάλιστα γὰρ
 τὸ πῦρ, ἥδη δὲ καὶ ἡ γῆ, ξηρὸν γὰρ πᾶσι χημα
 καὶ ἥδε. Ἀλλὰ τῇ μὲν γῆ, ὅτι οἶον τε ὡς μέγνυ-
 σται, πλείονων, ὑγρῶν εἰν δὲ οὐρανῶν τ' ἀρχῶν.
 τ' πυρὸς δ' ὅτι κωλύει πλέον μίχθῃναι, καὶ
 λείκεται πρὸς τὸ πλέον γὰρ ἀμφοῖν, ὥς μὴ τε
 φρύνειν ἥδη καὶ καίειν, αὐτάρκως τε ξηραί-
 νειν. καὶ γὰρ αὖ καὶ τὴν πρὸς τὰς λεινῆσεις ἐ-
 πιμότατον τριῶν ὑπαρχόντων τὸ θερμόν, ἰκα-
 νὸν αὖ ὡς πρᾶξι, ὑπὸ ἴσως δὲ, τὰ γὰρ πρῶ-
 τα σωρίζεται τε καὶ βραχέειαν πᾶσιν λαμ-
 βάνει τὸ λύημα. μετὰ δὲ ταῦτα αὖτ' ἄλλου
 ἥδη ξηραίνοντι οἶον ὑπογραφεὶς ἰσῆς ἔχει,
 καὶ τύπος ἀμφοτέρων ἐκαστὸν τῶν μορίων, εἴτ' αὖτ'
 πλέον ξηρανθεὶς, ὅτι ὑπογραφεὶς μόνον, οὐδ'
 ἀμφοτέρων αὖτ' ὅτις, ἀλλ' ἀκείβεις ἐκαστὸν τὸ
 εἶδος ἔχει, καὶ δὴ καὶ ἀκκυνθεὶς, αἶε καὶ μάλ-
 λον

λον ἐαυτῷ γίνεται ξηρότορον τε καὶ ῥωμαλεώ-
 τορον, ἄχρι ποῦ αὖ εἰς ἀκμὴν ἀφικνέται. τὴν
 καὶ τα δὲ τὰ τε φησὶ αὐξήσεως ἴσεται, μηκέτι
 ὑπὸ διδόντων τῶν ὁσῶν δὲ σκληρότητα, καὶ
 τῶν ἀγγείων δι' ἐκαστον εἰς ὅσον διαφυσᾷ.
 καὶ σύμπανθ' οὕτως τὰ μόρια κρατῆνεται
 τε εἰς τὴν ἀκροτάτῃ αὐτῶν ἰσχυρῶς ἀφικνέται.
 τὸ ἢ ἄρ' ἔδὲ, ποῦ αὐτόρω τῷ προσείκοντι ἢ
 διὰ ξηρότορον ἀπάντων τῶν ὀργάνων γιγνομέ-
 νων, αἵ τε γνῶργεαι χεῖρον ὑπὸ τελοῦνται, καὶ
 ἀσρκώτορον τε καὶ ἰχνότορον ἐαυτοῖς γίνε-
 τὸ ζῶον. Ἐπὶ πλείον δι' ἀναξεραινόμην, ὅκ
 ἀσρκώτορον τε μόνον, ἀλλὰ καὶ ῥυσσὸν ἀρτε-
 λεῖται, καὶ τὸ κῶλον ἀκρατὲς καὶ σφαλερόν
 γὰρ ταῖς κινήσεσι, καὶ λαλεῖται μὲν ἢ τριακτῇ
 διαλθεσις, γῆρας. ἀνάλογον δι' ἐστὶ τῇ τῷ φυ-
 τῶν αὐάνσει. καὶ γὰρ αὖ κακείνη, γῆρας ὅτι φυ-
 τῷ. δι' ὑποβάλλεσθαι ξηρότητα γινομένη. μία
 μὲν ὅν ἡ δὲ σύμφυτῷ ἀνάγκη φθορᾶς ἀπαν-
 τι τῷ γνητῷ σώματι, διδύτορα δὲ τοῖς ζώ-
 οισις μάλιστα ὑπαρχούσα. φησὶ ὅλης αὐτῶν ὁσίας ἢ
 ῥύσις, ἐκ φησὶ ἐμφύτου θορότητος ἀρτελου-
 μένη. ταύτας μὲν ὅν τὰς βλάβας ὁδινὴ γγνη-
 τῷ σώματι φυγεῖν ἐγχωρεῖ. τὰς ἢ ἄλλας βλά-
 βας

βας ὅσαι ταύταις ἐπονται διωάτῃ φυλάξαι
 δια πλεονεξίας. ἡ γένεσις δὲ λακύνων, ἐκ τῆς
 τῆς ἀναγκαίας βλάβας ἐπανορθῶσαι, πειρά-
 σθαι. ῥέεισι γοῦν τὴν συστάσεως ἀπὸ πάντων
 τῶν ζώων, εἰ μὴ τις ἐτόρας ὁμοίας ἀντιστάται τῷ
 ἀκρῆτον, διαφορεθῆσεται τε καὶ σκεδαθή-
 σεται σύμπαν ὅπως τὸ σῶμα, καὶ ὅλα ἴσως
 οἶμαι τὴν φύσιν ὁ μόνον τοῖς ζώοις ἀλλὰ καὶ φυ-
 τοῖς οὕτως δὲ ἀρχῆς συμφύτης δοῦναι διωά-
 μεις ἐκτεμελίας τῶν αἰετῶν ἐπιπόντων. ὅτε γὰρ
 ἐδίειν, ὅτε πίνειν, ὅτε τὸ ἀναπνεῖν διδιακῶ
 μεθὰ πρὸς πνός, ἀλλ' ὅτι ἀρχῆς ἔχοντ' ἀπάν-
 των τούτων γὰρ ἡμῖν τὰς διωάμεις ἀνὰ διδια-
 χῆς ὑπετελόμεναι ἀπαντα. ὅλα μὲν ἐν τῇ ἐδιω-
 διῃ, ἀναπληροῦμεν ὅσον ἀκρῆτον τὴν ξηροτόρας
 ὁσίας, ὅλα δὲ τὴν πόματι, τὴν ὑδροτόρας ἀν-
 τιστάμεν εἰς τὴν ἀρχαίαν ἐπανάγοντες ἀμ-
 φω συμμετρίαν. ὅτω δὲ καὶ τὴν ἀερώσεως τε καὶ
 πυρώσεως ὁσίας τὴν συμμετρίαν, ἀναπνοαῖς
 τε τῇ σφυγμοῖς διασώζομεν, ἀκρῆτον δὲ
 δὲ καὶ ὑπὸ τούτων ἀπάντων ἰδία κατὰ ἑκάστην,
 γὰρ ἐτόροις χράμματα, καὶ πρὸς ἑκάστην ἡγεῖται
 ὅλα λόγῳ ὅλα νῦν ὅλα διεισπύεται δι' ἐκένων
 ὑποθέσεως ποιητικῆς πρὸς τὴν ὑγιεινὴν
 πραγμα-

πραγματείαν ὅτως ἔχειν τῷ ἔξῃς. Ἐπει-
 δὴ γὰρ ἀπορρεῖ μὲν ἀπ' πάντων τῶν ζώων ὁση-
 μέραι πολὺ μέρϑ' ὅλ' ὅσας ὁρᾷ τὴν ἐμφυτρύ-
 νου δερμότητα, δέομεθα ὑπὲρ τῆς τὴν συμμέτρικον
 αὐτῆς διαφυλάττειν, σιτίων τε καὶ πομάτων,
 ἀναπνοῆς τε καὶ σφυγμῶν, ὅς ἀνάγκης ἀκολο-
 θήσῃ τῆς δὲ περὶ τῶν πομάτων γένεσις. εἰ μὲν γὰρ
 οἶον περὶ τῶν τοῦ λεγόμενου ἐτόρου, ἀκρεβῶς τριού-
 του ἔχον μὲν αὐτῷ προσφύσαι δι' ὅλας, κάλλι-
 στον αὐτῷ ὡς καὶ ὑγιεινότητον. ἐπεὶ δὲ τὸ μὲν
 ἀπορρεῖ ἐκαστὸν τῶν μορίων, τοῖς μὲν φύσιν
 ὅσιν, οἶον περὶ αὐτὸ τὸ μόριον, ὅθεν δὲ τῶν ἐδίο-
 μων, ἢ τῶν μορίων ἀκρεβῶς ὅτι τοῖς, ἀ-
 ναγκαῖον ἐγγίγει τῇ φύσει, προμεταβάλλειν
 τε καὶ πρὸς τὰ αὐτὰ. καὶ ὡς γὰρ μάλιστα προ-
 παρασκευάζειν, ὅμοια τοῖς θρεψαμένω σώ-
 ματι. καὶ τότε τὸ μὲν κατὰ γὰρ ἀκρεβῶς
 μὲν δὲ ὁμοιωθῆναι, ὅτε προσφύεται τοῖς σώ-
 ματι. καὶ ὡς περὶ τὸν ἀλᾶται κατὰ τὰς γένεων
 διευχερίας, ὅθεν περὶ αὐτῷ καὶ τὸνομα πρὸς
 τῶν ἐμπροσθεν ὁρᾷς ἐτέθη περὶ τῶμα. Ἐπειδὴ
 ὅν τὸ μὲν ἐδίει, καὶ τῶν ἀναγκαῖα τοῖς ζώ-
 οισις ὑπάρχῃ, ἡκολούθει δὲ τῶν τῶν περὶ τῶ
 μᾶτων γένεσις, ὅργανά τε πρὸς τὴν ἀπόκει-
 σιν

συμ αὐτῶν ἢ φύσις πρὸς κοινότητα, καὶ διωκόμεναι
 αὐτοῖς γινέσθαι. διὸ ὦρ κινούμενα, τὰ μὲν ἔλκει,
 τὰ δὲ ἐκ παραπέμπτει, τὰ δὲ ἐκκρίνει τὰ πε-
 ριττώματα. καὶ ἡ δὲ διήρη καὶ ταῦτα, μήτ' ἐμ-
 φράττει κατὰ τι, μήτε ἀρρώσει κατὰ τὰς
 γυνόργειας, ὑπερ τοῦ καθαροῦ αἵματος καὶ ἀπέρι-
 ττον φυλάττει τὸ σῶμα καὶ σοι διότι μὲν ἡ δὲ
 σποπὸς αὐτὸ δὲ κατὰ δίαυταν ὑγιεινὴν ὁ λό-
 γος ὑφηνέχεται, τὸ μὲν ἔτορον, ἀναπλήρω-
 σις τῶν λεγόμενων, τὸ δὲ ἔτορον, ἀποκρίσιν
 τῶν περιττωμάτων. ὁ γὰρ δὲ τριττός ὁ πόδις
 μὴ ταχύνητον γίνεσθαι τὸ ζῶον, ὅτι ἀνάγκης
 ἐπεταί τις ἐρημνίσις. εἰ γὰρ μηδὲν ἀμαρτά-
 νοιζὲ μήτε γὰρ τοῦ λεγόμενου ἀναπληρῶσθαι, μήτε
 γὰρ τοῦ τὰ περιττώματα μὲν ἐξελθόν. ὑγιαί-
 νοιτ' αὐτὸ γὰρ τοῦ δὲ τὸ ζῶον, ἀκμάζοι τε μέχρι
 παμπόλου. πόδι μὲν δὲ τὸ δὲ καὶ αὐτοῖς ἐρη-
 σεταί τὸ λόγος προοίοντος. τὸ δὲ ὑπολοιπὸν,
 ὦρ δὲ ἀρχῆς διελέσθαι προσέμεθα, καταβῶ-
 μεν ὑπερ τοῦ διωρείας καθαῖς, ἡ δὲ αὐτὴ ὑγιει-
 νὸς σποπὸς, ὅποιοι γὰρ εἰσι καὶ ὅποιοι. ἐφαμεν
 γὰρ ὡς εἰ μὲν ἀπαθὲς ᾤμῳ τὸ σῶμα καθαῖ
 πόρ ἀδίαμας, ἢ τι τοιοῦτον, ὅδε μιᾶς ἀν' ἐδεήθη
 τέχνης ὡς αὐτοῦ αὐτοῦ. ἔπειτα δὲ διηγήσας ἔχει

ρι

ὅτι φθορᾶς αἰτίας τὰς μὲν, ὅν' ὁλοθῆν τε καὶ ὅζ'
 αὐτοῖ, τὰς δὲ, ἐκ τῶν ἐξωθῆν προσιππόντων,
 ἀναγκαῖον αὐτῷ δέσσει προνοίας ὁ μικρᾶς, ὅζ'
 ἐαυτοῖ μὲν, ἐδείχθη ἡ δὲ διήρη τ' ἡ πρώτη τ' ὁ
 ποῦ φθιδρόμιον, ἢ ὅζ' γήρως ὑπὸ θάνατον
 προῖον, ἢ ὅζ' τὸ ῥεῖν αἰετὶ τὴν ὅσιαν αὐτῷ. καὶ
 ἔτορον δὲ, τὸν ἐπὶ μὲν οἷς ἐδίδεκε καὶ πίνει τ'
 ἐκ τοῦ τῶν πρὶ ἡρώματων γνέσεως, ὅζ' αὐτῷ ἢ
 ὅν' ὁδὲ πὼς φθείρεται, τ' δὲ ἐξωθῆν αὐτῷ προ-
 σιππόντων, ὅν' μὲν ἀχώρισον τε ἔσι, καὶ δια-
 παντὸς ὑπάρχει αὐτῷ. καὶ ὡς αὐτῷ εἴποι τις,
 σύμφυτον, ὁ πρὶ ἡρώματων ἄνθρωπος. ἰαδὲ ὅτ' ἀναγκαῖα
 καὶ κατὰ χρόνος πινὰς ἀτάκτως ὁμιλοῦνται. ὁ
 μὲν πρὶ ἡρώματων ἄνθρωπος ἢ τῶν θορμαίνον ἀμέτρως, ἢ
 τῶν ψυχῶν, ἢ τῶν ξηραίνον βλάπτονται. τὰ
 δὲ, τῶν θλαῦν, ἢ διασπᾶν, ἢ πρὶ ὥσκειν, ἢ ὅζ' ἀρ-
 θρόνι ποιῶν. ἔσι ἢ ὅν' τις γνῶταῦθα λογικὴ ζή-
 τησις εἰς ἐκὰς τὸν ὑπὸ χεῖρ ὁδὲ διωκαμένη. π-
 νῶν μὲν, ὅτι πρὶ τὸ σῶμα τέχνης, ἀπάντων
 τῶν τὴν φυλακῶν εἶν λεγόντων, ἡνδρ δὲ,
 τῶν θορμαίνοντων τε καὶ ψυχόντων, ὑγραινό-
 ντων καὶ ξηραίνοντων μόνον, εἰ γὰρ πὶ θλαῦν, ἢ
 πρὶ ὥσκειν, ἢ πὶ τῶν ὅδ' ἔτορον ὁρῶν ὁρῶν ὅζ'
 ἔσι κατὰ φύσιν ἡμᾶς, ὁδεμῖας εἶν τέχνης
 ὅτε

ὅτε γινώσκῃ. οὔτε φυλάττει τὰ βλαῦτα. ἔ-
 μοι δὲ πόδι μὲν τρίτῳ προβλημάτων ὁ πρό-
 κειται νύθ διαρεῖν, ὅπρ' δ' ὁμολογούμενον ὅτι
 παρὰ ἀμφοῖν δὲ ἐβίμω λαβών, ὡς τὸ προκεί-
 μενον ἀπάνδρι. τὸ μὲν γὰρ, ἅπαντα τοῖς ἀν-
 θρώποις γινώσκεισθαι. τὰ βρ' τιτρώσκει. ἢ
 θλαῦ, ἢ τιθίστορ ἐτόρον ὀργαζέσθαι, βλάπτου
 τά τε καὶ διαφθείροντα τὴν ὑγίαν. ὅχ' ἀπα-
 σι δὲ ὅρα βρ' θορμαίνῃ ἢ ψυχῇ, ἢ ξηραίνειν,
 ἢ ὑγραίνῃ, ὡμολόγηται παρ' ἀμφοῖν. ὅκου
 ὅδ' ἡμεῖς αὐτοῖς παρὰ μέρ' τι πρὸς τὴν δό-
 ξομεν, εἰ τὰ γινωσκόμενα ἅπανσι ὑποβάν-
 τοι, ὡς τὰ μὴ γινωσκόμενα τοῦ λόγου ἄγοι-
 μεν. ὅ γ' μοι πρόκειται τὸ γε νύθ εἰν ὁμοιομε-
 ρήματα διελθεῖν. ἀλλ' ὡς αὐτὸς ἡκιστα νο-
 σήσῃ ὑφ' ἡγεῖσθαι. πάλιν ἐν ὡς τ' οἰκίαν ἀφ-
 χλὴν ἐπαναγαγόμεν τὸν λόγον. ἀναμνήσαντο
 ἀκρεβέσδορ ἐν τῷ ὑποθέσει αὐτῷ. τότε γὰρ
 εἰν τὴν ὑγίαν οὐχ' ἀπλῶς δύκραςίαν ἢ συμ-
 μετρίαν τῷ σοικείῳ, δὲ ὡς ἐγνόμεθα, λαβα-
 πρ' οἱ πρὸς ἡμῶν ὀλίγου δειν' ἅπαντοις γνόμι-
 ζοι, ἀλλὰ μόνῳ τῷ ὁμοιομερῶν σωμάτων,
 ἀποδεδ' ἡμῶν γν' ἐτόροις, ὑπόθεσις
 ἔσω πρὸς τὰ πρὸντα, τότε τῷ ὀργανικῶν σω-
 μάτων

μάτῳ τῷ ὑγίαιν γν' ὁπλασθῇ, καὶ ἀειθμῷ,
καὶ πηλικότητι, καὶ σωθῆσθαι τὸ μοῖρο μὲν συ-
νίστασθαι, καὶ τοῦδ' ὡσαύτως ὑποκείδω προ-
δεδ' ἡμεῖς ἐτόρωθ' ἡμῶν καὶ ὅτι ταῖς κα-
τὰ φύσιν γόργεαις ἢ ὑγιῖν κατὰ σκῶν καὶ
νεταί, καὶ ὅτι τὸ ὑγίαιν, ἢ μὲν αἰεὶς τίς ὅτι, καὶ
ὡς αὐτῶς τίς εἴπει, τελεία τε καὶ ἀκρῆ, ἢ δὲ
οἷον ἐλλιπὴς τε καὶ ὅκ' ἀκρῆς, ὅδε τε λεία,
ἢ πρὸς δὴ καὶ πλάτθ' ἔχον πάμπαν φα-
μλν. ὑποκείδω καὶ ταῦδ' ἡμῶν, γν' ὅδε δὲ δὴ
ἐτόρω τε ἢ δὴ πρὸς ποδὲ δὴ γυμνῆ, καὶ νυῦ
ὅκ' ἡμῶν δὴ χθιστόμνα. μάστιγας δὲ ἀνεγνωκῆ-
ναι βύλομαι τὸν ὁμιλήσαντα τοῖς δὲ τοῖς γράμ-
μασι, τὸ βιβλίον γν' ὡς κέπτομαι, τίνθ' ὅτι τέ-
χνης μέρθ' τὸ ὑγιῖν, ὡς γράφεται δὲ θρα-
σύδελθ', ἔτι δὲ καὶ τὸ ποδὲ δὴ αἰεὶς κατὰ-
σκῶν τὸ σώματ' ἡμῶν. ἔτι δὲ τὸ ποδὲ τὸ δὴ
ξίαις, ἔτι δὲ ἀμφω μικρὰ βιβλίδια, ἃ εἰς πρὸς
ναγνὸς τίς ὡς τὸν δὲ τὸ λόγον, ἀφ' ὅπου τοῖς
σα, αὐτὸν ἀπολυθῆσθαι τοῖς νυῦ λεγομένοις. ὅτι δὲ
καὶ τῷ ποδὲ τὸ καδ' ἱπποκράτης σοιχῶν ἀ-
ναγκαῖον ὅτι εἰς τὰ πρὸντα, πρότορον εἰρη-
ταί. καὶ γὰρ δὴ καὶ ἐπεταί ἐκένω τὸ ποδὲ τὸ
αἰεὶς κατὰ σκῶν καὶ τὸ ποδὲ τὸ δὴ ξίαις. ὡς

B

τόρις

τούτοις ὑποκειμένοις γίνεσθαι ποθεῖν ἀρκτέον
 αὐτὸν εἶναι ὑγιεινῆς πραγματείας. ἐπειδὴ σύμ-
 μετρία τις ὅστις ἡ ὑγεία. συμμετρία δὲ πᾶσα
 κατὰ διπλὸν τρόπον ἀρτελεῖται τε. ἢ λέγε-
 ται, ποτὲ μὲν εἰς ἄκρον ἡκῶσα καὶ ὄντως οὐ-
 ρα συμμετρία, ποτὲ δὲ ἀρλεπομένη βραχύ-
 τι καὶ ἀκρεβείας, εἶναι αὐτὴ καὶ ὑγιεινὴ συμμετρία
 διπλή τις. ἢ μὲν γὰρ ἀκρεβείας τε καὶ ἀείσης καὶ
 τελείας καὶ ἄκρας, ἢ δὲ, ἀρλεπομένη μὲν ταύ-
 τής, ὁ μὲν ἡδὲ γὰρ πῶς ὁρῶν, ὡς λυπεῖσθαι
 τὸ ζῶον. ἐν δὲ καὶ ταῦτα λογικὴ τις μάλλον, ἢ
 κατὰ τὴν χρείαν τῆς τέχνης, ζήτησις. ὁ συγχω-
 ρόντων γνώμῃ ἐτόρον ἐτόρος μάλλον ὑγιαίνειν,
 ὁ δὲ εἶναι πάλιν ἡκανόρ γὰρ τῇ διαθείσει τὸ σῶ-
 ματι, καὶ ὑγιεινὸν ὀνομαζομένην ἀλλ' αὖτε καὶ
 ἀπὸ κριβωμῶν οὐρανὸν αὐτὴν ἀτμῶν εἰς τὸ
 μάλλον τε καὶ ἡπὶ ὑπαρχόν. ἐμοὶ δ' ὡσαύτως τὸ
 λουτὸν σῶμα, τὸ μὲν, ἡπὶ λουτὸν εἶναι φαίνε-
 ται, τὸ δὲ, μάλλον, ὅπως καὶ τὸ ὑγιαίνειν ἡπὶ
 τε καὶ μάλλον εἶναι δοκεῖ βίοντορ. διπλὴ δὲ ἀπὸ
 διεξίς τ' λόγος, μία μὲν, ἐκ τῆς ἡλικίας
 μεταπρώσεως. ἀφ' ὅθεν αὐτὴ ἀρκευθῇ τὸ ζῶον,
 αἰεὶ μεταβάλλει ἀναγκαῖον αὐτὸ τὴν ἑα-
 σιν ὡς ἐμπροσθεν ἐδιδκνυμένη, ὥς τ' εἴπῃ γὰρ ἡ

ἔσθ' ποιῶν τὴν κρασεως ἢ ὑγεία. τὸ ποιοῦν δ' ὁ
 μὲν ταυτὸν, ὁ δὲ τὴν ὑγίαν ἐγχωρεῖ τὴν αὐ-
 τὴν φυλάττειν. διδύτῳ δ' ἀπόδειξις ἐκ
 τῆς κατὰ τὰς γνέργειας διαφορᾶς. ὅτε γὰρ τοῖς
 ὀφθαλμοῖς ὡσαύτως ἅπαντες οἱ ὑγιαίνοντες
 ὁρῶσιν, ἀλλ' οἱ μὲν, μάλλον. οἱ δ' ἢ ἥϊον, οὔτε
 τοῖς ὡσὶν ὁμοίως ἀκούουσιν, ἀλλὰ καὶ ταῦθα
 πᾶν πολὺ τὸ μάλλον τε μάλλον τε καὶ ἢ ἥϊον.
 ὁ μὲν ὁ δὲ τοῖς σκέλεσιν ὡσαύτως θέσιν, ὁ δὲ
 ἀντιλαμβάνονται ταῖς χερσίν, ὁ ἢ τοῖς ἄλλοις
 ἅπασιν ὀργάνοις ὡσαύτως γνέργουσιν. ἀλλ' ὁ
 μὲν τις βέλτιον, ὁ δὲ χεῖρον. εἴπερ ὅν αἱ διαφο-
 ραὶ τῶν γνέργων ταῖς τῶν κρασεως διαφοραῖς
 ἀκολουθεῖσιν, ἀνάγκη ὡσαύτως εἶναι τὰς τῶν κρα-
 σεων διαφορὰς, ὅσαί πορ καὶ αἱ τῶν γνέργων.
 εἰ δὲ μὴ κρασεως ἐβέλθῃ τις λέγει, ἀλλὰ κατὰ
 σκεδῶν, ἢ ὑπὸ πάσαις ταῖς αἰρέσεσιν ὁ λό-
 γος ἐκτείνοντο, πῶραῖνοιτ' ἂν ὡσαύτως. συμ-
 μετρία γὰρ διήλθῃ ἡ ὑγίεια κατὰ πάσας δὲ
 τὰς αἰρέσεις, ἀλλὰ καὶ ἡμᾶς μὲν ὑγρὸν ἔχει
 ῥῶ, καὶ θερμὸν καὶ ψυχρὸν. κατ' ἄλλους δὲ ὄγκων
 καὶ πόρων. κατ' ἄλλους δὲ ἀτόμων, ἢ ἀνάρμων,
 ἢ ἀμερῶν, ἢ ὁμοιομερῶν, ἢ ὁ τὸ δὴ τὸ πρῶτον
 σοιχείων. ἀλλὰ κατὰ πάντας γε εἴδη τὴν συμ-

μετρίαν αὐτὴ γνέργῃ μὲν τοῖς μορίοις. εἴ πορ δὲ
 διαφόρως γνέργῃ μὲν, διαφόρος ὅτι καὶ ἡ κατ'
 ἑκασον συμμετρία τῶν σοιχείων, ὅ πορ μὲν ἡ ὑ-
 γίει. καὶ μὲν καὶ χεῖς τῶν σοιχείων μνημονόφει,
 ὡς αὐτὸς ὁ λόγος ἐρωτηθείη. εἴ πορ ταῖς κατα-
 σκευαῖς τῶν μορίων ἀκολουθοῦσιν αἱ γνέργειαι,
 ὅσαι πρὸ αὐτῶν γινώσκονται ταῖς γνέργειαις αἱ διαφο-
 ραί. ὅσα αὐταὶ καὶ αἱ κατασκευαὶ ἔσονται. ἀλλ'
 καὶ μὲν ἀκολουθοῦσιν ταῖς κατασκευαῖς αἱ
 γνέργειαι, ἀναγκαῖον ἄρα ὅσα αὐτὰς εἶναι τῶν κα-
 τασκευῶν διαφορὰς, ὅσαι πρὸ αὐτῶν γινώ-
 σκονται. εἰσὶ δὲ τῶν γνέργων πάμπολλαι ἐνδο-
 ῦν καὶ τῶν κατασκευῶν εἰσὶν. εἴ πορ δὲ ἐν ἁ-
 πασι τοῖς ὑγιαίνουσι αἱ κατασκευαὶ τῶν μορίων
 ὑπάρχουσι σύμμετροι. διαφοροὶ δὲ εἰσὶν αἱ κα-
 τασκευαὶ, διότι καὶ αἱ ἐνδύγναι διαφοροὶ,
 πάμπολλαι ἐνδο-συμμετρίαι τῶν κατασκευῶν
 ἔσονται, ὡς τε καὶ ὑγίει πάμπολλαι. καὶ μὲν
 εἰ διαφέρουσιν ἀλλήλων αἱ κατὰ μέρος ὑγίειαι,
 ἥτοι κατὰ τὸ κοινὸν ἀπάσαις εἶδ' ἅφ' ὅ πρὸ
 ὑγίειαι λέγονται διοίδουσιν, ἢ κατὰ τὸ μάλ-
 λον τε καὶ ἢ πρὸν ἀλλήλων διαφέρουσιν. ὥστε
 γὰρ ἡ ἐν τῇ χιόνι λευκότης πρὸς τῇ γάλακτι
 λευκότητι, ἢ μὲν λευκότης, ὅτι διαφέρει,

ἔσθ' ἡμῶν δὲ διαφορά· κατὰ τὸν αὐτὸν τρό-
 πον, ἢ ἐν ἔσθ' ἀχιλλεῖ φέρε ἐπείμ' ὑγίειαν ἢ ἐν
 ἔσθ' ὁδοσίτῃ ὑγίειαν, καὶ δ' ὅσον ἢ ὑγίειαν, ταυ-
 τὸν ὅσον, ἐτόρῳ δὲ ἡνι διαφέρει. καὶ ὅσον τὸ ἐ-
 τόρον ὅσον, ἄλλο ὅσον ἢ τὸ ἡμῶν τε καὶ ἡτ-
 τῳ. ὅτε γὰρ ὡς οὐ διαφερόντως ἐν ὁργῶν
 ἀπαντὸν ἐνέσιμ' ἐπείμ', ὅθ' ὡς δὲ ἀλλόπῃ τῷ
 ἀνισότητι ταύτῃ ἐχομένῃ, ἢ τῇ κατὰ σκεδὺν,
 ἐφ' ἧς ἐν ὁργῶν. εἰ τις δὲ φήσῃ μόνος ἢ τοῖς
 ἀπαπὶ τοῖς μορίοις ἀκρῶς ἐν ἐργῶντας ὑγιαί-
 νειν, ἡμᾶς δὲ τοῖς ἄλλοις, ὅθι χεῖρον ἐκείνων ἐχο-
 μένῃ ὅχ' ὑγιαίνειν, ἴσω συμπάσης ὅτ' ὅτ' ὑγίει-
 νῆς πρὸς κατὰσας ἀνατρέπω τῷ ὑποθέσει.
 εἰ γὰρ διὰ τὸ φυλάττειν τὴν πρὸς ἐλάττω ὑγίει-
 ας ὁ σκοπὸς αὐτῇ ὅσον, ὅθ' εἰς ἡμῶν ὑγιαίνειν,
 πρὸς δὴ ὡς ἐπ' ὅθεν ὅσον ἐν ἐργῶντας ἐξομένῃ,
 τῷ νυνὶ συστήσαι βεβλόμεθα τέχνῃ ὑγιεινῇ.
 ἐν ὅθ' ὅθ' ἐκζητήσιον αὐτῇ ἄλλὰ σιωπητέον,
 καὶ παυσίον ἡδὲ τὸν λόγον. ἀπάσας δὲ ἐκκό-
 πῃ τὰς τοιαύτας ἀκρείας, ἢ τῇ ἀληθείας γινώ-
 σις. ὅθ' γὰρ ἢ τελεῖται μόνον ἢ τις ὅσον ἀτμῇ.
 ὑγίειαν λέγεται τε καὶ ὅσον, ἀλλὰ καὶ ἢ τῇ δὲ
 μὲν ἀποδέσσει, μὲν δὲ πᾶσι τῇ χρείας ἐκπε-
 πηκῆα. χρῆζομεν γὰρ ἀπαντὸν ἀνδρῶν τοῖς
 B 3 ὑγίειας,

ὑγείας, εἰς τε τὰς κατὰ τοῦ βίου γνεργείας,
 ἃς ἐμποδίζοσιν ἢ διακόπῃσι καὶ κατὰ πάντα
 σιμὰ καὶ προσέτι ἀνοχλησίας γένεσιν. ὁχ-
 λούμεθα γὰρ ἐν ταῖς ὁδυσίαις ὁ σμικρὰ. τῷ δὲ
 φραγνύτω κατὰ σιμὰ ἐν ἧ μὴτε ὁδυνώμεθα,
 μὴ τε ἐν ταῖς κατὰ τοῦ βίου γνεργείαις ἐμπο-
 διζόμεθα, καλοῦμεν ὑγίειαν, ὡς εἴ τις ἐτόρῃ
 πλοκαγορδύειν ὀνόματι βύλεται, πλεονὲς δὲ
 ἐκ τούτου χύσει. καθάπερ δὲ οἱ τὴν ἀειπά-
 θειαν εἰσάγοντο. εἰ μὲν γὰρ ὅλα τὰ εἰσῆγορ
 αὐτῷ, ὅτι παῖς σῶμα γυνήτων, ὥσπερ τὰς τῆ
 γυνέσεως αἰτίας, ὅτω καὶ τὰς τῆ φθορᾶς ἔχει
 συμφύτους ὅς ἀρχῆς, ὡς ἡμεῖς ἐμπροσθεν ἐπε-
 δείξαμεν, ἐπὶ κνήμῃ αὐτῶν, ὡς ἀληθῆς τε
 ἄμα καὶ παλαιὰ πρὸς βόλονται λόγια.
 ἐπειδὴ δὲ ὁμοειδῆ τὴν τῶν ὑγιαίνοντων σω-
 μάτων κατὰ σιμὰ εἶναι βόλονται ταῖς τῶν νο-
 σούντων, ὅτι ἐπὶ κνήμῃ, ὅδε ἀποδεχόμεθα
 τὸ λόγια. βέλτιον γὰρ ὡς μακρῶ, πλάττω
 ὑποθέσθαι, σιωπῶν ἔχει τὴν ὑγίειαν, ἢ πρὸς ἀ-
 παντας ἡμᾶς ἀπαύσω νοσημάτων σιωπῶν
 οὐδαι. καὶ γὰρ τὰ σπέρματα πασῶν τῶν νόσων
 ἐν πάρεσσι ἡμῶν φασί. ἀλλὰ τὸ συγχωροῦ-
 σι τε καὶ αὐτῇ, ὅλα τῷ σμικρότητα, τῷ αἰσθη-
 σιμῷ

σιν ἡμῶν ἐκφύγειν αὐτά. ἔσω θύνω εἰ βού-
λονται οὐδ' ὑπεράτις γὰρ ἡμῶν διάθεσις, ἀλλ' ὅ-
τω σμικρὰ καὶ ἀναίδητος, ὥς μὴ λυπεῖν τοὺς
ἔχοντας. ἔσωθαι εἰ βούλονται καὶ πονεῖν ἀλλ'
ὅτω σμικροί, ὥς μήτ' αἰδοῖσιν ἡμῶν ἀπ' αὐτῶν
γίνεσθαι μὴ δὲ μίαν. ὅθεν τε καὶ πολιτοῦν-
ται, καὶ λυνέειν καὶ πίνειν, ἐοικέν τε καὶ τ'
ἄλλα πράττειν, ὡς δέομεθα. τὸ γὰρ τὸ χρεῖας
ἀπαρὰ πόδισιν, οὐκ εἰ μᾶλλον τὴν ὑγίειαν. ὅ-
θεν γὰρ ἡ τὴν ἐργασίαν ἀδυνάτεια νόσος γνώρισμα
δοῖν, ἀπλῶς ὅπως εἰπῶσιν, ἀλλ' ἡ παρὰ τὴν ἐ-
καστοῦ φύσιν. ὥς ἅπαντες τε κακῶς ὁρῶμεν,
εἰ τοῖς ἀετοῖς τε καὶ λυγρῇ παραβαλοῖμεθα.
καὶ διὰ καὶ ἀκρόμεν ὁρθῶς, εἰ μελαμποδοί,
καὶ τοῖς ποσσὶν ἀρρώσθμεν, εἰ τις ἡμᾶς ἰσχυρῶς
παραβάλλοι, καὶ ταῖς χερσὶν εἰμίλωνι, καὶ κατ'
ἐκαστοῦ δὲ μὲν οὐκ, ἐγγὺς αὖτ' ἡκεῖν νομιθέμεν
πρωσέως, εἰ τοῖς πρωτόδουσι καὶ τοῖς πα-
ραβαλοῖμεθα. τίς γὰρ οὐκ ἡμῶν φαύλως ἔχειν
οἶετ' ὅφθαλμον, εἰ μὴ βλέπει τοὺς ἀπὸ διανοῖν
σαλίων μύρμηκας, ἢ τις τῶν ὧτων εἰ μὴ κατὰ
κῆρυ τῶν ἀφ' ἐξήκοντα σαλίων. ἀλλ' εἰ ταῦτα
τὰ γράμματα τὰ κατὰ τοῦτο τὸ βιβλίον ἐγ-
γεγραμμένα μὴ βλέποι τις ὁρθῶς, ὅπως ἡδὲ

μέμψεται τὰς ὀφείας, ὃ μὲν ὅτι ἐν ταῦτα τέσ-
 ραρες πῶς αἰσθάνεται ἐν μὴ βλέπει, δικαί-
 ως αὖ μέμψεται. πλὴν ἐν τῇ ὅπως τις ὁξυπνε-
 σάτωρ εἴη τὴν φύσιν, ὥς καὶ ταῦτα βλέπει.
 ὅπως γὰρ οἶμαι καὶ μέμψεται, καὶ φύσις δι-
 καίως, ὡς πρὸς ἅπαντας ἄνθρωποι λέγουσιν.
 ὥς τὸ δέλεα τὰ τὸν ἐμπροσθεν χρόνον γνερ-
 γῶν, εἴτα νῦν ὅτι γνεργῇ, τὸν ἄλλο γὰρ τοῦτο,
 εἰ νόσῳ τινὶ φήσομεν ὑπάρχειν, εἰ πρὸς μηδὲ ὅτι
 γνεργῇ ὅτι πάχει, καὶ τοῦ καὶ ὅτι νόσον ἡδὲ
 λέγουσιν γνῶσι. τὰς δὲ ἄλλας ἅπαντας οἷς φύ-
 σις μὴ δ' ὁξὺ βλέπει, ἢ ἀκέραια ὑπάρχει, μὴ
 τε δέειν ὡς, ἢ τὴν τοῦτο ἔτοσον γνεργῇ
 ἰχυρῶς, ὅτε νοσῇ, ὅθ' ὅπως παρὰ φύσιν ὑ-
 χεῖν ὑποληψόμεθα. πᾶσαι μὲν γὰρ αἱ νόσοι
 παρὰ φύσιν, ὅτι ἔχουσι δ' οἱ τοῦτο παρὰ φύ-
 σιν ὡς ὅτι οἱ γόρροντες. ὅτι αὖ ἀπλῶς τε
 τῇ ἐνεργείᾳ δὲ ῥῶσις τε καὶ ἀρρώστια, λει-
 τέον δὲ αὖ ὑγιαίνοντάς τε καὶ νοσοῦντας, ἀλ-
 λά τὸ κατὰ φύσιν μὲν, τοῖς ὑγιαίνουσι, τὸ πα-
 ρὰ φύσιν δὲ, τοῖς νοσοῦσι προδικτέον. ὥς εἰναι τὴν
 μὲν ὑγίαν, διάθεσιν κατὰ φύσιν ποιητικῶς
 ἐνεργείας. τὴν δὲ νόσον, διάθεσιν παρὰ φύ-
 σιν ἐνεργείας βλαπτικῶς. ὅτι γὰρ ἐν κατὰ φύ-
 σιν

σιν

σιρ ἢ διαθέσις, ἢ δὴ καὶ ὑγίεια. διαθέσις γὰρ
 τις ὅτι κατὰ φύσιν. ἢ τε τῶν αἰγυπίων μελα-
 νότης. ἢ τε τῶν λευκῶν λευκότης. ἢ τε τῶν σκυθῶν
 πυρρότης. ἀλλ' ὁ δὲ τῶν ριζῶν ὑγίεια. διό-
 τι μὴ δ' ἐν χρώμασι ὅλως ἡ ὑγίεια. ὅτι εἰ πρὶν
 φύσιν ἢ δὴ καὶ νόσος. ὡς εἴη τ' αὐτῶν, καὶ νό-
 σος ἢ τ' ὅτι ἡλίου μελανότης, ἢ τ' ἐκ μακρᾶς
 σκιατροφίας λευκότης. ἀλλὰ προδεῖναι χρὴ
 τῇ μὲν τῇ ὑγείας γνώσει, τὸ λόγον αἰτίας ἐχόν
 αὐτὴν πρὸς τὴν γνώσκειαν, τῇ δὲ τῇ νόσος, τὸ
 καὶ ταύτῃ γνώσκειαν βλέπειν. ἀλλὰ πρὶν
 μὲν τούτων, ἐν ἐτοροῖς εἴρηται ὅτι πλείονων.
 εἰς δὲ τὰ παρόντα τοσοῦτον ἀποχρήσει μόνον
 ὅτι αὐτῶν εἰληφθαι, τὸ πλάττειν ἡκανόμιν εἶναι
 ὑγίαν, καὶ μὴ πᾶσι ἡμῖν ὑπαρχειν ἴσον ἀκε-
 βῶς. εἰ δὲ τῷ δικῇ βίαιον εἶναι καὶ τὴν μὴ πᾶν
 τάπατιν ἀπικειβωμὴν δὴ κρασίαν ὅμως
 εἶναι καὶ αὐτὴν ὀνομάζεσθαι, ὅτι ἀναμνησθῆναι
 τῶν κατὰ τοῦ βίου ἀπάντων ὀνομάτων. δύ-
 κρατον δὲ πικρὸν καὶ πόμα φαμὲν εἶναι καὶ βαλα-
 νειον, ὅτι μόνον ὅτι τὸ μὲν ἄλλω, τὸ δὲ ἄλλω τοῖς
 τοῖς ὅσι. ἀλλὰ καὶ ὅτι πρὸς τὸν αὐτὸν ἄνθρω-
 πον ἐν πλῆθει, ριζὸν ὑπαρχειν. ἀποστροφῆν
 τὸ δὲ τὸ πίνοντ', ἐμβαλὼν εἰς τὸ ποτήριον

ἢ θερμὸν ἢ ψυχρὸν βραχὺ, λαθοῖς αὖ δύκρα-
 τὸν ποιήσας. καὶ τοι γ' εἴπερ ὡς ὅτως ἀπὸ κει-
 βωμῶν τὸ δύκρατον, ὡς γὰρ εἶναι καὶ ἄτμητον
 οὐκ αὖ ὑπερβαλόντων θερμὸν ἢ ψυχρὸν, ἐπὶ δύ-
 κρατον ἐφαίνετο. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον,
 οὐδ' εἰ βραχυτέρως εἰς τὴν δύκρατον κολυμβήθρα
 ἐμβάλλῃ ψυχρῶν, διαφθερεῖ παρὰ χρεῖμα πλὴν
 χρεῖαν αὐτῇ. ὅτω γ' ὅτι πόδεύον δύκρατον εἶναι
 φανερὸν, εἰ καὶ βραχείας ἐφ' ἐκαστὴν τροπὴν
 λαμβάνῃ. καὶ πῶς δαυμασὸν εἰς πλὴν δύκρασίαν
 εἰς ἰσχνὸν ἐκτείνουσι πλάττοντες ἅπαντες, ὅπου
 γε καὶ γὰρ αὐταῖς λύραις δύκρεμοσίαν, πλὴν μὲν
 ἀκρεβασάτω δ' ἡ πῶς μίαν καὶ ἄτμητον ὑπάρ-
 χειν εἰκός, ἢ μὲν τοι γ' εἰς χρεῖαν ἰῶσα, πλάτος
 ἔχει. πολλὰ γὰρ ἐν ἡμῶν δόξαι δοκῶν ἀρίστα
 λύραν, ἐπὶ τοῖς μασσικοῖς ἀκρεβασὶς ἐφημερότατο.
 πάντα γὰρ ἢ αἰσθητοῖς ἡμῶν ὅτι λεπτέριον,
 ὡς πρὸς τὰς γὰρ βίω χρεῖας, ὡς τε καὶ τὴν δύ-
 κρασίαν καὶ πλὴν δυσκρασίαν, αἰσθητὸς λεπτέ-
 ρον, ὡσαύτως δὲ καὶ πλὴν τῆς γνέφυρας βλα-
 βῶν ἐκαστὴν βεβλαμμένων πρὸς τὸ κατὰ φύ-
 σιν, ὅταν εἰς αἰσθητὸν ἢ διὰ νότον ἡμῶν εἶναι νο-
 μισέον. οὐδὲν ὡς πρὸς τὰ πρὸντα διαφέροντες,
 οὐδ' ὅταν αὐθιγὰ, πότρου αὐτὰς τὰς βεβλαμμέ-
 νας

νας γνέργειας τὸ νόσημα εἶναι λέγει τις, ἢ τὰς
 διαθέσεις, ὑφ' ὧν βλάπθονται. ὡς περ' οὖν εἰ
 διαθέσεις τις ἢ κατασκευὰς ὀνομαζέμεν ἐθέλει.
 διήρηται γὰρ ἡμῖν ἐτόρωθι καὶ ποδὶ τῶνδε, καὶ
 δι' ἐδαικτοῦ κατὰ τὰς διαθέσεις τε καὶ κατὰ
 σκευὰς τ' σώματος ἢ δ' ὑγεία καὶ νόσος, ὅ
 κατὰ τὰς γνέργειας τε καὶ τὰς βλάβας αὐτῶν
 συωισάμεναι, ἀλλὰ πρὸς γε τὸ φυλάττειν ὑ-
 γείαν, ἢ ἰᾶσθαι τὰς νόσους, ὅθεν τ' ἐν τούτοις ἀκρι-
 βείας ὀνιμασθαι. μόνον γὰρ ἀρκεῖ διαγινώ-
 σκειν, ὥς ἡ μὲν κατασκευὴ τ' σώματος, αἰ-
 τίας ἔχουσα λόγον, ὥς πρὸς τὴν γνέργειαν ὁ σκο-
 πὸς τ' ὑγιεινῆς τε καὶ θεραπευτικῆς τέχνης
 ὅστις. ταύτῃ γὰρ ἡμῖν φυλάττειν μὲν ὑπάρχου-
 σαι πρόκειται, δ' ἡμιουργεῖν δ' ἀπολυμνύνει.
 αἱ δὲ γνέργειαι κατ' ἀνάγκην ἐπονται ταῖς
 μὲν χρησταῖς κατασκευαῖς, ἀμεμπτοί, ταῖς δ'
 ὁποιαύτοις, μοχθηραῖς. ὥς τ' ἐπειδὴ πρὸς τὸ φυ-
 λαττεῖν καὶ ἡμιουργοῦμεν αὐτοῖς, διαθέσεις
 τις ὅστις, καὶ κατασκευὴ τ' σώματος, ἐπετοί-
 ας δ' ἀνάγκης αὐτῇ ἢ τῶν γνέργειῶν, ὅθεν ἐκ
 χρηρὲς πρὸς τὰ πρὸντα, πότῳ γνέργειῶν,
 ἢ τῶν κατασκευῶν γήμει δετέα ὅστις ὑγίει-
 ας τε καὶ νόσου, ὡς πρὸς πᾶσι. λαβόντας δ' ὅστις
 ὑπο-

ὑποθέσεως διὸν εἶναι φυλάττειν τ' ἑατὰ φύ-
 σιν τ' σώματι. ἡμῶν ἑατασκευῆς ἐκείνα δι-
 ῶν γνέργωμιν, ἀναμνήσαντας τε πάλιν ὡς ἡ
 τῶν ὁμοιομερῶν δύκρασία τε καὶ διαπλάσις
 καὶ θέσις αἰθμός τε καὶ πηλικότης, τὰ τῶν
 γνέργωμιν ὅτιν αἰτία, καὶ ὡς γν' πλάττει ταῦτα
 πάντα ὅτι, καὶ ὡς ἑατ' ἐκαστον ἀνθρώπου ἴ-
 δια, τῶν ἐφεξῆς ἔχει. μεγαλύνω δ' εἰς αὐτὰ
 χρεῖαν ἢ γνώσις τ' πλάττει αὐτῶν παρῆχεται.
 ὅτι γὰρ δύκρασίας διήτης ὅσης, τ' ἄλ, ὡς πρὸς
 ἐπινοίαν μάλλον ἢ μόνιμον ὑπαρξιν, ὡς γ' γν'
 ζῶσ σώματι, τ' δὲ ὑπαρχούσης τε καὶ φαινομέ-
 νης, γν' ἀπασιν τοῖς ὑγιαίνουσιν, αὐτὴν πάλιν
 ἡμᾶς χρὴ τέμνειν τὴν φαινομένην, εὐρεθίσει-
 ται γὰρ ὁ μικρὰ τῶν γν' αὐτῇ διαφορά. μαλ-
 θοῖς δ' αὖ ὡς ἐσιν ἀληθεῖς τὸ λεγόμενον, ἐκ τῶν
 ἡλικιῶν μάλισα. ὅτι γὰρ τ' μειρακίῳ ἡλικίας
 αἰείσης ὅσης, ὡς πρὸς τὰς ἑατ' ὀρμὴν ἐνεργεί-
 ας. ἡ δὲ τῶν βρεφῶν δι' ὑγρότητα χείρων ὅτιν,
 ἡ δὲ τῶν γερόντων, ὅτι ξηρότητα τε καὶ ψύ-
 ξιν, ἐν μὲν τοῖς ταῖς ἄλλαις ἐνεργείαις ταῖς φυ-
 σικαῖς ὀνομαζομένης οἷον αὐξήσεσιν τε καὶ πρὸς
 ψέσι καὶ ἀναδόσεσι, θρέψεσι, τὰ βρέφη τ' ἑα-
 τὰ τὰς ἄλλας ἡλικίας ἀπάρας ἀμείνω. ἀλλ' ὁ-
 μως

μως ὁδὲρ κωλύοντες πάντες οἱ κατὰ πάσας
 τὰς ἡλικίας ὑγιαίνειν. ὥς δὲ ὕπὶ τῶν ἡλικιωρ
 ἔχει, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον εὐρήσεις, καὶ ὕπὶ
 τῶν φύσεων αὐτῶν, ἀμήχανον ὅσῳ πλὴν διαφο
 ρὰν ἐν ταῖς ἐράσεσιν. ὥς τε εἰ οὕτως ἔτυχε
 δυοῖν παίδοις πλὴν αὐτῶν ἡλικίαν ἀγόντων,
 τὸν μὲν ὑγρότορον εἶναι θατόρ' πολλῶν, τὸν δὲ
 ξηρότορον, ὡσαύτως δὲ τὸν μὲν θερμώτορον,
 τὸν δὲ ψυχρότορον. ἐν ὅσοις δὲ τοῖς σώμασιν
 ὑπάρχει τὸ πολλῶν τ' προσήκοντες, ἢ τοι θερ
 μοτόροις ἢ ψυχροτόροις ἢ ὑγροτόροις ἢ ξηροτέ
 ροις εἶναι, ἐν ταῖς δὲ ἐξίσι ἀμεμπῶς ἢ ἐρα
 σίς. ἐν ὅδοις δὲ ὑπάρχει τις διαφορὰ παρὰ τὸ
 ἀλλοιοῦν λεκραμενίου, οὐ μὲν αἰδητὴν ἀλλ'
 σμικρότητα. τοῦτο δ', ὥς πρὸς πλὴν χρεῖαν, ἐν ἴσῃ
 χώρᾳ ἔθεμεθα τοῖς ἀείσοις ὥς τ' εἶναι τῶν κατὰ
 πλάτ' ὑγείας, πλὴν ὅτι κράτος τε καὶ ἀ
 μεμπτον, ὥς πρὸς αἰδησιν, τῶν δὲ οἶον δύσκρα
 τος τε καὶ μεμπλῶν. ἐναργέστατα δὲ τοῦ λεγο
 μένου γνωρίσματα παρέχουσιν, αἱ κατ' ἰχνό
 τητα καὶ πολυαρκίαν διαφοραὶ τῶν σωμα
 των. ἀναγκαῖον γάρ ποτε τὰς ἐναντίας εἶξαι,
 ἐναντίας ἐπεὶ καὶ ἐράσεσιν. ὡς περὶ δὲ ὅτι ἐπαι
 νῶμεν ὅτι τὸ ἄγαν ἰχνόν, ὅτι τὸ πάνυ παχὺ
 σῶμα

σωμα λατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, οὔτε τὰς κρα-
 σεις αὐτῶν ἐπαυέμεν. εἰ καὶ ὅτε μάλιστα βλέ-
 πομεν ἀμφοτέρους ὑγιαίνοντας. αἱ δ' ἐν τῷ
 μέσῳ τότῳ ἐξείσιν τῶν δύσάρκων ὀνομαζόμε-
 νων, ὡς περ αὐτὰ σύμμετροί τε καὶ ἀμειψοί
 τῶν ἰστέων εἰσὶ, ἐπονται συμμέτροις τε καὶ ἀ-
 μειψοῖς κράσεσι. τὰς τοίνυν τοιαύτας φύ-
 σεις, ὡς μὲν πρὸς τῶν ἀκρεβασάτων ἀλήθειαν,
 οὐδ' αὐτὰς δύκράτους ἂν τις εἴποι, λατὰ γε-
 νῶν ἀπλῶ καὶ τελείαν δύκρασιν. ὡς μὲν τοι
 πρὸς τὴν αἰδοσίαν τε καὶ πρὸς τὴν χρείαν, ἀ-
 μειψοὺς τε καὶ ἀρίστους χρὴ τίθεσθαι. τεκμήριον
 δὲ ἐναργέστατον, ὅτι μὴ δ' αὐτὰ τὴν ἀκρεβε-
 σάτων ἔχουσιν δύκρασιν, ἐκ τῆς μηδέποτε με-
 νειν αὐτὰς ὡσαύτως ἐχέσας. ἀλλὰ πρῶτον μὲν
 διέχεσθαι τὴν κατ' ἡλικίαν μεταβολὴν, οὐδέ πο-
 τε ἐν ταύτῃ μὲν ἴσσης οὐδὲ μιᾶς ἡλικίας, ἀλλ'
 αἰεὶ πρὸς τὸ γηραιότερον ἴσσης. δευτέρῳ δὲ τῶν
 λατὰ ὕπνον τε καὶ ἐγρήγορσιν, ἡσυχίαν τε καὶ
 κίνησιν, αὐτῶν τε τῶν κινήσεων τὰς διαφορὰς.
 εἴτε πρὸς ταύτους, τῶν τῶν πειναῖ, ἢ διψῶν,
 ἢ ἐδίειν, ἢ πίνειν, ἢ ἐμπεπληθῆσι σιτίων, ἢ πό-
 ματι πρὸς δεινῶν. καὶ πρὸς τοῖς εἴτε καὶ λα-
 τρὰ καὶ θυμοὶ καὶ φροντίδι καὶ λύπῃ καὶ
 πάνθ'

πάνθ' ὅσα τοιαῦτα, μονονοχί καὶ ἐκείνων ῥο
 πλὴν ὑπαλλήλων τε καὶ ὑγείων. ἔκαστος γὰρ
 τῶν γὰρ τούτων μεταβολῇ, τὴν ἀκρίτως ἀεί
 σλιν ὑγείων. εἰ γὰρ καὶ σιωπῆσαι ποτε καὶ
 ἡντιναδὲ ἀείσλιν φύσιν, ἀλλ' ἔκκεινεν γε ὁ δὲ
 ἀκαρῆ. ὥς τε γὰρ μοι καὶ θαυμαζέμεν ἐπερχετο
 τὴν δόξαν τῶν ἀνθρώπων, ὅτι τὴν ὑγείαν τε καὶ
 δυσκρασίαν ἀπλατῇ τε καὶ μίαν εἶναι νομίζουσιν.
 εἰ δὲ τι πρὸς ταύτῃ ὅτι, ὁ δὲ ὑγείαν εἶναι φα
 σί, τὴν τε ἀσθένειαν δὲ φερόντων, ὅτι αἰσθα
 νονται, πόθεν πρᾶγματ' ἢ μηδέποτε γεγο
 νότ' ἢ γὰρ ζῶν σώματι ποιεῖσθαι τὸν λόγον, ἢ
 μὴ δὲ ἐλαττωσιν ὑπομένοντες, εἰ καὶ ποτε
 γήνοιντο. τῶν δὲ μὴ ἐν τῇ ὁνείδῃ ἦσαν ὑγείαν,
 ἀπολείποντες φυλάττειν, ἡμεῖς δὲ ὑπὸ τὰς φαι
 νομενάς ἀσθενόμεθα. καὶ διὰ τὴν δέμενοι τῇ δ
 σίαν, ἢ ἢ νῦν πᾶσι λέγω, ἔστιν ἐκ
 τῆρας σφοδρὸν ἀποδιδόντες, ὡς τὸ ἀμέμπτον,
 τὴν ἀκρίβη φυλάκων ὡς πρὸς αἰσθῆσιν, ὡς ἢ
 τῇ μεμπτῆς, τὴν δὲ ἀκρίβη. πρὸς αὐτὴν γὰρ χρὴ
 τὰς ὑγείας δυσκρασίας ἐπανορθοῦν, τὰς
 ἢ ξηροτόρας τοῖς δίδοντες φύσιν, ὑγροτόρας
 ὀργαζομένων. ὅσαι δὲ ὑγροτόρας ξηραίνοντας,
 ὅτω δὲ καὶ τῇ μὴ θοροτόρων, καθαίροντας
 τῇ

τὴν ὑπερβολὴν, τῶν δὲ ψυχροτόρων καὶ τῶν
 τῶν κολλῶντας τῇ ἀμετρίᾳ. ὁποίοις δὲ ἄν-
 τις ὑγιεινοῖς διαιτήμασι δὲ γὰρ ταῦτα,
 πρὸς τὸν ὅλον δὲ. πρὸς τὸν γὰρ μετρί-
 σις ληθῆν ὅπως ἄν τις τῇ ἀείκης φύσεως διαφυ-
 λατῇ τὴν ὑγίαν, ἐν δὲ τούτῳ πρὸς τὸν μετρί-
 σις τὸν δὲ τῇ ἀείκης κατασκευὴν τὸ σῶμα τῷ,
 ἀναμνήτωρ. ἐστὶ δὲ διήρη κατὰ μὲν τῇ οὐ-
 σίαν αὐτῇ τῷ πρᾶγμα τῷ ζήνσεμνοις, ἢ δὲ
 κρατοτάτη τε ἅμα καὶ τῇ διαπλάσει τῶν μο-
 εῖων ἀκρίβως ἀρμότῃσιν ταῖς γνέσεσιν αὐ-
 τῶν ἔχου. καὶ πρὸς τούτοις ἐν τῷ ἀειθμῷ ἀ-
 παντα καὶ τὰ μετρίη καὶ τῇ πρὸς ἄλληλα σὺν-
 ταξίᾳ πάντων αὐτῷ χρεῖν, ταῖς γνέσεσιν
 παρεχομένη. κατὰ τῇ τὰ γνωρίσματα τῷ ἀκρί-
 βως δύνασιν σῶμα, τοῖς τῇ δὲ τῷ, ὁ μὲν ἐφην
 ὑπάρχον, ἰχνοῦ τε καὶ πολυσάρκος. πολυσάρ-
 κος, ἢ παχὺ λίγαι δὲ διοίσις. ὅτω δὲ καὶ τῇ ἄλ-
 λων ὑπερβολῶν, ἀκρίβως μέσον δὲ τῷ τοῖς.
 ὥς τε μή τε λάσιον αὐτὸ δυνάσιν εἰπεῖν ἵνα,
 μή τε ψιλοῦ τριχῶν, ἀλλὰ μή δὲ μαλακῶν μή
 τε σκληρῶν ἢ λευκῶν, ἢ μέλαν, ἢ ἀφλεβόν, ἢ
 θυμικόν, ἢ ἀθυμόν, ἢ ὑπὸν δὲ, ἢ ἀγρυπνητι-
 κόν, ἢ ἀμβλυόν τὴν διάνοιαν, ἢ πάνθεον, ἢ
 ἀφρο-

ἀφροδισιασικόν, ἢ βύναντιον. εἰ δὲ καὶ πᾶσι,
ἢ τοῖς μέρεσι καὶ βῶς μέσον τῶν ὑπερβολῶν
ἀπασῶν, ἐστὶ μὲν δὴ πού καὶ κάλλιστον ὁφθαλ-
μαὶ τὸ βουῦτον, ὥς αὖν σύμμετρον ὑπάρχον εἰς
ἀπαντὰς τε τοὺς πόρους ὡς τῆς δειοῦ. ἔξει δὲ
καὶ τὰ ἄλλα πάντα γνώρισμα, τὸ καὶ ἐκ-
σον μόριον δύσκρασίας, ἀπὸρ γὰρ τοῦ δύσ-
ποδὶ κράσεως εἴρηται γράμματι. πολλὰ γάρ
τῶν σώματων δύσκρατα μὲν εἰς τύχην ταῖς κεφα-
λαῖς ὄντι, δύσκρατοι δὲ θώραξι, ἢ τοῖς καὶ γασ-
τρὸς τε καὶ τὰ γυννητικὰ μόρια. βινδρ δὲ γὰρ τοῖς
βύλοις ὄντι ἢ δύσκρασία, καὶ πολλοῖς καὶ γὰρ
πὶ τῶν ἀσλαγχνῶν, ἢ τὸ μόριον ἐτόρρον γὰρ, ἢ
πλεῖον. καὶ θὰ πὸρ οὐκ καὶ πὸρ ἵνα πλεῖον τῶν
ἀσλαγχνῶν, γνῶντι ὄντι ἢ δύσκρασία, πολλοῖς
δὲ ἐφώρσας καὶ κατὰ τι τῶν ὀργανικῶν μορίων
δύο κράσεις ὑπαρχούσας. ὥς τε εἰς τύχην τὸ
ἄλλο κύβος τῆς γαστρὸς ἀπαι, ἐτόρρας εἶναι
κράσεως, ἢ τοῖς γαστρὸς ἢ μοχθηρῶς, ἐτόρρας δὲ, μό-
νον αὐτῆς τὸ σῶμα. πὸρ μὲν δὴ τούτων, γὰρ
ταῖς μοχθηρῶς τῶν σώματων κατὰ σκευῶν εἴρη-
σεται, πὸρ δὲ τῆς ἀείσης ἢ δὴ λέγωμεν, ἢς
ἐκαστον μόριον ἀμέμπτου ἔχει τῶν σύμπασαν
ὄσιν. ὁ δὲ τοῦτο ἀνθρώπος ὑπὸ τῶν ὕγιαι
C νῶν

νὴν ἀγόμενος τέχνῳ, δύτυχός μ' αὖ εἴη τις, εἰ
 μετὰ τῇ πρώτῃ ἀποκύησιν ἐπισατοῖ τ' πρὸς
 αὐτῆς. οὕτω γὰρ αὖτε καὶ εἰς τῇ ψυχικῇ ὀνί-
 ναι τὸ τῆς χρεσῆς διαίτης ἦν χρεστὰ παρα-
 σκοναζέσθης. ὁ μὲν ἀλλὰ καὶ εἰκατά ἵνα τῶν
 ἐξῆς ἡλικιῶν, εἰς χρείαν τῆς τέχνης ἀφίκοιτο,
 καὶ ὅτως ὀνήσεται τὰ μέγιστα. εἰρήσεται δὲ
 πρώτῳ μ', ὡς ἂν τις ὅζ' ἀρχῆς παραλαβὼν αὐ-
 θρωπευτρίῳ, ὑγιαίνοντα δὲ παντὸς ἀπο-
 δείξει τοῖς βίαι, πολλὴν εἰ μὴ τῶν ἐξωθεν αὐτῷ
 συμπίπτει βία. ὁ δὲ γὰρ τοῖς τοῦ πρὸς τοῦ
 τῆς ὑγιεινῆς τέχνης ὡς ἡμῶν. διότι τὸν δὲ
 ὅπως αὖτε εἰ καὶ μὴ νεογενὲς εἴη τ' παιδίον,
 ἀλλ' ἡδὴ παιδ' ὀνέσθαι δ' ἀνὰ μὲν, ἐπισατῇ
 σειν αὐτὸ καὶ ὅτως λαθ' ἐκείνην τῶν ἄλλων
 ἡλικιῶν. τὸ δὲ νῦν νεογενὲς παιδίον ἴδωρ δὲ
 τ' ἀμὲν πρὸς ἀπάσῃ τῇ παρασκόνῃ πρώτῳ
 μὲν ἀπαργανδῶν συμμέτροις ἀλσίῳ πόδι-
 πατόμῳ, ὅπως αὐτὸ πυκνότερον καὶ σερ-
 ρότερον εἴη τ' δὲρμα τῶν γνῶσιν μορείων. γὰρ
 τῷ λεύσκειν πάνθ' ὁμοίως ἢ μαλακὰ, μήτε
 ψαύσαντος αὐτὸ ἵν' ὅς ἐξωθεν σκληροτέρῳ σώ-
 ματος, μήτε ἀέρος ψυχρῷ πρὸς αὐτὸν, ὅφ'
 ὦν συναγόμενον τε καὶ πλῆθον, γένοιτ' αὖ
 αὐτῷ

αὐτοὶ τε καὶ τῶν ἄλλων μορίων σκληρότερον τε
 καὶ πυκνότερον. ἐπειδὴ δ' ἀποκυνθῆναι ἀνά-
 γκης ὁμιλεῖν μέλει, καὶ λευκῆ καὶ θαλάττης, καὶ πολ-
 λῶς σκληρότεροις ἐαυτοῖς σώμασι προσήκει
 εἰς ταῦτα, τὸ σύμφυτον αὐτοῦ σκέπασμα
 παρασκευαδῆναι, πῶς ὅφ' ἡμῶν ἀρίστον εἰς
 δυνατάθειαν. ἱκανὴ γ' ἡ εἰς μόνων τῶν ἄλλων πα-
 ρασκευή, τοῖς γὰρ καὶ φύσιν ἔχουσι βρέφεσι. ὅρα
 γὰρ ἢ τοὶ μυελίνης φύλλων ξηρῶν πόδι παττο-
 μῶν, ἢ τινὸς εἰδὸς τοῦτο δειτῶν, μοχθηρῶς δὲ
 πρὸς δαίτην. πρόκειται δ' ἡμῖν τό γε νυνὶ εἶναι,
 πόδι τῶν ἀρίστων κατασκευασμένων τὸν λόγον
 ποιεῖσθαι. ταῦτ' οὐκ ὥς εἴρηται ἀπαργανω-
 θέντα, γάλακτί τε χρηθῶν τροφῇ, καὶ λαστροῖς
 ὑδάτων χρησθῶν. ὑγρὰς γὰρ χρηθεῖσι διὰ συμ-
 πύσης διαίτης, ἅτε καὶ τὴν κρασίην ὑγροτέ-
 ραν ἔχοντα τῶν γὰρ ταῦς ἄλλαις ἡλικίαις. εἰσὶ
 δὲ τῶν πρώτων δύθους ἡκειν σκέμμα τῶν ἀνα-
 γκαίων, εἰς δίαταρ ὑγιεινῆν. εἰσὶ γὰρ οἱ νομί-
 ζουσιν αἰεὶ δεινὰ ξηραίνεσθαι τὰς ὑγροτέρας
 φύσεις. ὥς πόρ' γε καὶ δορμαίνεσθαι μὲν, τὰς
 ψυχροτέρας. ὑγραίνεσθαι δὲ τὰς ξηροτέρας,
 ψύχεσθαι δὲ τὰς θερμότερας. ὑπο γὰρ τῶν
 ὁμοίων ἐκείνην τῶν ἀμετρίων ἀνξάνεσθαι, κοιλὰ

ζεοδαί δὲ καὶ καθαρίζονται πρὸς τὴν γνάντιον, γνί
 δὲ λόγῳ τὰ γνάντια τῶν γνάντιων ὑπάρχουσιν
 ἰαήματα. ἐχρῆν δὲ αὐτοῦ μὴ ἴσθαι μόνον ἱππο
 κράτους ἀνεγνωκέναι τε καὶ μνημονόειν, ὥς
 τὰ γνάντια τῶν γνάντιων ὅστις ἰαήματα, ἀλλὰ
 καὶ κείνα δι' ὧν φύσιν αἱ ὑγρὰι πᾶσαι διαε
 ται τῆς πυρετῆς αἰνέουσι συμφέρουσι, μάλιστα
 ἡ παιδίῳσι καὶ τοῖσι δ' ὅπως εἰς σμῆνοισι διαε
 τᾶται. φαίνεται γὰρ γνῶντα παρὰ ἁλλήλα
 θεῖς ἐφεξῆς τρία, νόσημα τε, καὶ ἡλικίαν, καὶ
 ἔθος. ἀπὸ μὲν οὖν τῆς νοσήματος γνῶνται λαμβά
 νει τῶν γνάντιων. ἀπὸ δὲ τῆς ἡλικίας τε καὶ τῆς
 ἔθους, τῶν ὁμοίων. Ἰδίῳ μὲν γὰρ πυρετῶ, νόσημα
 ἡ δὲ ὅστις ἴσθαι θόρυβον καὶ αὐχμῶδες, αἱ ὑγρὰι διαε
 ται χρεαί. τῆς ἡ παιδίῳσι, δ' γὰρ νόσημα τὰ
 τοῖς γε, ἀλλὰ κατὰ φύσιν ἢ ἡλικίαν, τὸ ὁμοί
 ον τὸν ὠφελιμώτατον. Οὕτω ἡ καὶ τῆς ἔθε
 σιν, ὥς καὶ αὐτῆς ὑπὸ κτήτοις τινὰς γνῶνται
 σώμασι φύσεις ὀργαζομένης, ἢ τῶν γνάντιων
 πρὸς φορὰ βλαβερῶς τῇ. καὶ δέοντως τοῖς
 μὲν κατὰ φύσιν ἔχουσιν σώμασι φυλάττειν
 χρὴ τὴν οἰκίαν ἔξιν. τοῖς δὲ νοσοῦσιν, ἄλλοι
 οὐδαί τε καὶ πρὸς τὸν γνάντιον ἐπάγειν. φυλά
 ττεται μὲν οὖν ἐκαστον ὑπὸ τῶν ὁμοίων, ἄλλοι
 οὐ

ταί

ται δὲ ὑπὸ τῆς γνῶντίων. οὐκ οὐκ ξηραίνου χρεὶ
 οὐκ παῖδας, ὅτι μὴ παρὰ φύσιν αὐτοῖς ἢ ὑγρό
 της, ὡς πόρ γνῶν βράγχοις τε καὶ κρυζαῖς καὶ
 κατάρχοις, ἀλλ' γνῶν τῆς φύσει διαταγῆς ὑγραί
 νοντά τε λειψοῖς ποτίμων ὑδατῶν. ὅσα γὰρ
 ἐμφαίνου ἵνα φαρμακώδη ποιότητῃ ξηραίνου
 πάντα, καθάπερ τὰ θειώδη καὶ ἀσφαλτώ
 δη, καὶ σπῆλαιώδη, καὶ τροφὴν καὶ ποτὰ παρ
 χοντά, ὅτε μάλιστα τὰ κρασεως ὑγροτάτης. οὐ
 τῶ καὶ ἡ φύσις αὐτὴ πρὸννοῦσα τοῦ παίδων
 τροφὴν ὑγραν αὐτῇ παρασκευάσαι τὸ γάλα
 τῆς μητρός. ἀριστον γὰρ οὐκ ἴσως καὶ τοῖς ἄλλοις
 ἀπασιν βρέφεσι τὸ τῆς μητρός δὲ γάλα, πλὴν
 εἰ μὴ τύχη νεοσσηκός, οὐκ ἠκιστα καὶ τῶ τῆς
 αἰσῆς κρασεως, ὑπὲρ δὲ οὐκ ὁ λόγος δὲ. εἰς
 γὰρ πού τῆς τῆς μητρός ἀμεμπτον εἶναι τό,
 τε σύμπαν σῶμα καὶ τὸ γάλα. ὅτε αἵμα
 ρος δὲ, ἐν λευκοῖς καὶ καὶ τῇ τροφῇ. ὅτε αἵμα
 ρος δὲ, καὶ ἡ τοῦ γαλακτοῦ γενεσις, ὀλιγίστη
 μετὰβολὴν γνῶν ματοῖς προσλαβόντος, ὡς ὅσα
 παιδία τῶ τῆς μητρός γαλακτεῖ τρέφεται,
 συνηθεσάτη τε αἵμα καὶ οἰκειοτάτη χρῆται τρο
 φῇ. φαίνεται δὲ ὁ μόνον παρασκευάσας τῆς
 διαύτην τροφὴν ἡ φύσις τῆς βρέφειν, ἀλλὰ

C

3

καὶ

καὶ διωάμεις αὐτοῖς οὐδὲν δὲ ἀρχῆς συμφύ-
 ρους παραχούσα ἐλ χρέσεως αὐτοῖ. καὶ γὰρ
 καὶ γεννηθεῖσι εἴ τις γνῆν παραχρῆμα βέλ σο-
 ματι πλὴν θηλὴν τῷ μασθ, βολάλλει τε τὸ γά-
 λα καὶ καταπίνει προθυμώτατα. καὶ ἢ ἀνιώ-
 μνά τε καὶ ἐλαυθυμνεῖζόμενα τύχη τῷ λύπης
 αὐτῶ, ἐκ ἐλάχισον ἰάμα οὐκ ἐπὶ τῆς τρεφῆ-
 σης δὲ ὑπὸ μλνός βέλ σόματι. Τεῖα γὰρ
 εἶναι δὴ ταῦτα ταῖς τροφαῖς δὲ οὐρεται τοῖς
 παισὶ τοῖς τῷ λύπης ἰάματα τῇ πείρα διδασ-
 θείσας. καὶ μλν, τὸ νυῖ δὲ λεγόμενον, ἐτόρα δὲ
 δύο, λίνης τε μετεία, καὶ φωνῆς ἐμμελείας,
 οἷς χρώμεναι διαπαντός, ἐκαστὰ πρᾶνδσι μό-
 νοι, ἀλλὰ καὶ εἰς ὕπνον αὐτὰ ἀπάγουσι. δὲ
 λίσσης αὖ καὶ τῷ δὲ ἐλ φύσεως, οὐκ ἐπὶ μού-
 σικῇ καὶ γυμνασικῇ οἰκίῳς διάκεινται.
 καὶ ὅς τις ἰκανός ἐστι καλῶς χρῆσθαι ταῖς τέχ-
 ναις ταύταις, ἐπὶ τὸς καὶ σῶμα καὶ ψυχὴν παι-
 δεύσει καὶ ἀλλοίωσι. ταῖς γοῦν τροφαῖς αἱ τῷ παι-
 δίῳ λινήσεις, καὶ τὸ λίκνοις, καὶ σκίμπωσι, καὶ
 ταῖς σφῶν αὐτῶν ἀγκάλαις δὲ οὐρενται. καὶ
 πῶς τῷ ἐτόρον ἡμῖν ἡκιστέμματα πρὸς ὑγι-
 είας τῆς ἡγεσίῃ ἀναγκαῖοτάτα. Ἀσκληπιάδης ὁ
 ἀντικρὺς καὶ τῷ φανδρωτῷ τε καταγνωκῶς
 γυμνασίῳ

γυμνασίωμ. Ἐρασιστρῶτα δὲ ἀθλῶτόρομ ἢ
ἀρχιλυαμνός, τῆμ δ' αὐτῷ Ἀσκληπιάδην γνῶ-
μιω γνῶσκουμνός. τῷ δ' ἄλλωμ χειρόμ ἀπάν-
τωμ ἰατρῶμ ἐπαινόντωμ ὁ πρὸς δύξιαν μό-
νομ, ἀλλὰ καὶ πρὸς ὑγίειαν αὐτὰ. τριτὴ δ' ὅτι
γὰρ πρὸς τῶν γυμνασίων, ὅσαι πόρ καὶ αἰ τῶν
κινήσεωμ διαφοραὶ, ἢ γὰρ ὅτι ἑαυτῷ, ἢ ὑφ' ἑτε-
ρωμ, ἢ ὁφ' ἀφαιμάκων κινούμεθα. τὸ ἢ δὲ τρι-
τομ εἶδος τῆς κινήσεωσ ὁδῶμ ὑγιαίνουσι πρὸς
πομ, ἢ δ' ὑφ' ἐτόρ κινήσεις, καὶ τῶ πλεῖν καὶ ἰπ-
πιδίωμ καὶ ὀχέιδαι, καὶ ὡς ἀρτίως λέλεκται
διὰ τε λίκνωμ καὶ σκιμπόδιωμ καὶ ἀγκα-
λῶμ γίνεται. τοῖς μὲν νεογενέσι παιδίοις ὁ-
τῶ δ' ἢ κινήσεωσ τηλικαύτης ἢ λίκνη διατετῶν
ὀχημάτων καὶ τῶν πλοίων, καὶ τοῖς ἰππαζομνί-
οις γίνεται, τοῖς δ' ἢ ὅση τὸ τελεῖν ἢ τὸ τέταρ-
τον ἔστω ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεωσ ἄγουσιμ,
ἐγχεῖν καὶ δι' ὀχημάτων καὶ πλοίων κινεῖ-
σαι τὰ μέτρια. ἐπειτὴ δὲ γινόμενα τὰ
παιδία, καὶ τῶν ἰχυροτόρων ἀνέχεται κινή-
σεωμ, ὡς τε καὶ ἰππιδίωμ ἐθίζεσθαι. δι' ἑαυτῶν
δὲ κινεῖσθαι τὰ παιδία τηλικαῦτα δυνάται
πρῶτον, ὅταν ἔρπειν ἀπάρξεται, καὶ μάλλον
ἐπὶ δὲ βασιλίσκω, μὴ βιάζεσθαι δὲ αὐτὰ πρὸ

C

4

το

τῷ δὲ ὄντι, ὅπως μὴ διαστραφείη τὰ κώλα. Δι-
 λοῖ μὲν καὶ τῷδε τῆς ἡλικίας, εἰς ὅσον ἡ φύ-
 σις ἡμῶν ὠκείωται γυμνασίοις. ὃ γὰρ αὖ ὅδ' εἰ-
 κατακλείσας παιδίαν, οἷος τε εἴησιν κωλύειν
 διαδέειν τε καὶ σκιρτᾶν, ὡσέως γε τοῖς πώ-
 λοις τε καὶ τοῖς μόχοις. ἱκανὴ γὰρ ἡ φύσις γνῶ-
 πασι τοῖς ζώοις, ὁρμάς οἰκείας γνῆναι, πρὸς ὑ-
 γίαν τε καὶ σωτηρίαν. ἀλλ' οἱ πόδι τ' Ἀσκληπιά-
 δω ὅδε μὲν τῶν γνῶν ὁρμῶν, ὡς πολλῆς χο-
 λῆς ὁρμῶν πλέκοντι ἐπιθεικνύειν τῶν
 ῥώμῶν, τὰ γυμνάσια μὲν εἰς ὑγίαν σωτε-
 λούντα. πρὸς ἐκείνους μὲν δὲ καὶ αὖθις εἰρήσε-
 ται τὰ εἰνότα, ὡς τῆς ἀδολεχίας ὡς τέλος
 εἰρημονίας. πρόκειται γὰρ μοι νῦν οὐ ὁρμῶν
 ἀδολεχίας ἐλέγχειν, ἀλλ' αὐτὸ τὸ χρεῖσι
 μου εἰς ὑγίαν ἐκδιδασκειν. ὡς δὲ τοῦ πα-
 δας ἐπ' ἀνδρῶν αὐτῶν αἰετα κατὰ σκόδασμους
 τὰ σώματα. τούτους δὲ εἰνός εἶναι πρὸς καὶ τὸ
 τῆς ψυχῆς ἥθος ἀμείμπτους. ὡς ὅσοι γε θυμικῶ-
 τόροι τῷ δέοντι εἰσὶν, ἢ ἀθυμότοροι, ἢ δυνάμει
 τότοροι, ἢ ἀναιδῆ τότοροί τινες, ἢ λιχνότοροι
 τῷ πρὸς ἡθους, ἀνάγκη τούτους οὐκ ὀρθῶς κε-
 κῆσθαι τοῖς μόρεσιν ἐκείνοις τῶν σώματός, οἷς
 γνῶν γούμῳ ἐκαστα τῶν εἰρημονίων. γέγραπται
 δὲ

ἡ παρὰ αὐτῶν ὡδὶ πλεον γὰρ τῆς ποδὶ τῆς ἰσοπο
 κρατὸς καὶ Γλάτωνος δογματῶν ὑπομνή
 μασι. ἀλλ' ὁ γενναῖος ἡμῶν προκείμενος γὰρ τοῦ
 λόγου, πᾶσι ἀειδὸς ὅτι τὰ πάντα. τούτῳ τοῖ
 νυν ἐπανορθοῦνται μὲν ἔδερ χρεὶ τῶν ἡθῶν τῆς
 ψυχῆς, φυλάττειν δὲ ὅπως μὴ διαφθαρεῖ. φυ
 λάττεται δὲ ἅπαν ὑπὸ τῶν αὐτῶν κατὰ γένος,
 ὑφ' ὧν πᾶρ καὶ διαφθείρεται. διαφθείρεται
 ἡ, τὸ τῆς ψυχῆς ἡθος ὑπὸ μοχθηρῶν ἐθισμῶν,
 γὰρ ἐδέσμοι τε καὶ πόμασι, καὶ γυμνασίοις,
 καὶ θεάμασι, καὶ ἀκροῦσμασι, καὶ τῇ συμπα
 σῇ μουσικῇ. τούτων τοίνυν ἅπαντ' ἐμπειροῦ
 εἶναι χρεὶ τὸν τῶν ὑγιεινῶν μελόντα, καὶ μὴ νομί
 ζειν, ὡς φιλοσόφῳ μόνῳ προσήκει πάλαι τῆν
 ἡθος ψυχῆς. ἐκείνῳ μὲν γὰρ δι' ἑτερόν τι μεῖζον
 τῆς αὐτῆς τῆς ψυχῆς ὑγίειαν. ἰατρῶν δὲ ὑπὲρ
 τοῦ μὴ ῥαδίως εἰς νόσους ὑποφθόρεσθαι τὸ σῶ
 μα. καὶ γὰρ θυμὸς καὶ λευκοθυμία καὶ ὀργὴ καὶ
 λύπη, καὶ πλεον τὸ δεινὸν φροντίς, ἀγρυ
 πνία τε πολλὴ ἐπ' αὐτοῖς γινομένη, πονεῖν
 ἀνάγκη, καὶ νοσημάτων μεγάλων ἀρχαὶ κα
 θίστανται. ὥπρ καὶ τοῦναντίον ἀργία διανοίας
 καὶ ἀνοία, καὶ ψυχὴ παντάπασιν ῥάθυμος,
 ἀχροίας τε καὶ ἀτροφίας ὁρᾷ ζεταὶ πολλὰς
 C 5 ἀρρώστιας

ἀρρώστια ἐμφύτῳ θερμότητος, καὶ ἢ γὰρ
 φυλάττει παντὸς μᾶλλον ἐν ὅροις ὑγιεινῶς τῆς
 σύμφυτον ἡμῶν θερμότητα, φυλάττεται δὲ
 ὑπὸ τῶν συμμέτρων γυμνασίων, ὅτι καὶ τὸ σῶ-
 μα μόνον, ἀλλὰ καὶ καὶ καὶ τῆς ψυχῆς γιγνομένων.
 αἱ δὲ ἀμετροὶ κινήσεις ἐν ὑπερθυμίας τε καὶ δια-
 λογισμοῖς, καὶ θυμοῖς, αἱ μὲν ὑπερβάλλουσαι,
 χαλῶδες θερμὸν ἀκφαίνουσι τὸ ζῶον, αἱ δὲ ἐλλεί-
 πουσιν, φλεγματικὸν θερμὸν καὶ ψυχρότερον. καὶ
 διὰ καὶ ταῖς μὲν πλεονεξίαις ἐξεστὶν οἷον πυρε-
 τοὶ καὶ ὅλα θερμότερα παθήματα, ταῖς δὲ ἐνεί-
 ραις, ἐμφράξας καθ' ἡπαστα καὶ ἀπλάγχνα,
 ὑπερψυχίας τε καὶ ἀκπληξίας, καὶ στυγερὰ π-
 φάναι, τὰ κατὰ ῥοῖκά τε ἐρύματα καὶ νοσή-
 ματα συμπιπῆν πάντα. οὐκ ὀλίγους ἡμεῖς αὐ-
 θρώπας νοσοῦντας ὅλα ἔτεκε, ὅλα τὸ τῆς ψυχῆς ἦ-
 θος, ὑγιεινὸς ἀπεδείξαμεν τῆς ἀμετελείας τῆς
 νήσεως. οὐ σμικρὸς δὲ τῷ λόγῳ μάρτυς, καὶ
 ὁ πάτριος θεὸς ἡμῶν ἀσκληπίος. οὐκ ὀλί-
 γας ἢ ὡδῶς τε γράφει, καὶ μίμοις γελεί-
 ων, καὶ μέλη τινα ποιεῖν ὑπερτάξας, οἷς αἱ τῶν
 θυμοδολῶν κινήσεις σφωδρότερον γινόμεναι
 θερμότεραν τῇ δεινότητι ἀπειγάζονται τὴν
 κράσιν τῷ σώματι. ἐτόροις δὲ πῶς οὐκ ὀλί-
 γοις,

γοις, ὃ δὲ πύργος κινηγεῖται καὶ ἰππαλζεῖται
 καὶ ὀπλομαχεῖται, οὕτως δὲ τοῦτοις διωρίσασθαι
 πότε τῶν κινήσεων εἶδος, οἷς ὅσον πρὸς ταξίαν,
 καὶ τὸ φησὶ ὀπλήσεως, οἷς δὲ ὀπλῶν ἐκελύσσει
 τὰ γυμνάσια ποιῆσαι. ὃ γὰρ μόνον ἐπεγείρειν
 αὐτὸ τὸ θυμοειδὲς ἐβουλήθη ἀρρώστου τόρου ὑ-
 πάρχον, ἀλλὰ καὶ μέτρον ὠρίσασθαι τῇ τῇ γυμ-
 νασίῳ ἰδέσθαι. ὃ δὲ ὡσαύτως δέγεται τὸ θυμο-
 ειδὲς εἰς ἀγρίους σῦς, ἢ ἀρκίους, ἢ ταύρις, ἢ τῇ
 τῶν οὕτως ἀλκίμων θηρίων, ἢ ὑπὸ λαγῶν, ἢ
 δορκάδων, ἢ τῇ τῶν ὄντων δειλῶν. ὃ δὲ ὡσαύ-
 τως ἐπὶ τε φησὶ λούφης ὀπλήσεως καὶ τῆς βαρέ-
 ας. ὡσπερ ὃ δὲ γὰρ τῶν θέων ὠκείως, ἢ μετρίως κί-
 νηθῆναι, καὶ μέτρα τῶν φιλονεικῶν ἐτέροις, ἢ
 καὶ ἑαυτῶν. οὕτως καὶ τὸ μὲν λεκτραγό-
 τω τῶν ἐγκυλδομένων τε καὶ παροξυνόντων
 ὑπὸ αὐτῶν πόνους, ἢ σιωπώντων, οὐκ ὀλίγων
 ἀφόρει, διὰ ἀλλὰ πόδι μὲν τούτων, γὰρ τοῖς ἐπει-
 τα λόγοις ὑπὸ πλεονεξίας εἰρήσεται. τὰ δὲ σμικρὰ
 παιδιὰ τὰ πλεονεξίαν ἔχοντα κραῖσι, ὡς ἐρ-
 ούτων γὰρ ὁ λόγος ἦν, οὐκ ὀλίγης ὑπὸ μελείας
 δίδεται πρὸς τῶν μὴ δὲ μίαν γὰρ αὐτοῖς τῆς ψυ-
 χῆς ἀμετρον γίνεσθαι κίνησιν, ὅτε γὰρ οὐδὲ πω
 λόγῳ χρώμεθα, τῶν λελαίσι τε καὶ λεκτραγῶναι,
 καὶ

καὶ θυμῷ καὶ λινῇ ἀτάκτως ἑαυτὰ, διαση-
 μαίνει τὴν ἀνίαν. ἡμᾶς οὖν χρὴ σοχαζομένης
 οὗτου δέχεται, παρέχειν ἐκάστοτε ἴδιον, πρὶν αὖ-
 ξινθῆναι αὐτῷ τὴν λύπην εἰς σφοδρότερην
 τε καὶ ἀτακτοῦ λίνης οὐκ ἐμβαλεῖν τῇ ψυ-
 χῇ ἅμα τοῦ σώματος. ἥτοι γὰρ οὐ διαφύματα,
 ἢ πρὸς τινος ἑξωθεν ἀνιώματα, ἢ ἀποπατῆρ,
 ἢ οὐρεῖν, ἢ ἐδίειν, ἢ πίνειν ἐθέλοντα, καὶ εἴτε
 καὶ κινεῖται πλημμελῶς, ὥπως σφαιδίζονται,
 γένοιτο δι' αὐτοῦ καὶ θαλάπους ἐπιθυμῇ
 αὐτὰ λυγρὴν ταλαιπωροῦμενα, ὅτι ἀναψύξεως
 λινός, ὑπὸ θαλάπους ἀμέτρως διοχλούμενα, καὶ
 ποτε μὴ φερόντα τὸ πλῆθος τῶν ὑπερβλημένων
 ἱματίων. ἀνίαν γὰρ διὰ καὶ ἴδιον πολλὰ, ὅσμι-
 κρὰ, καὶ μαλιστα, κατὰ τὰς ἐπιστροφὰς ὅλου
 τοῦ σώματος, ἢ τὰς τῶν λώλων λινήσεις, ἀλλὰ
 καὶ αὐτὸ τὸ ἡσυχάζειν ἐπὶ πλεον, ὅσμικρως
 λυπηρόν. ὁ δὲ γὰρ ἀμετρία χαίρει ζῶον ὅ-
 δὲν, ἀλλ' αἰετὶ συμμέτρως χρῆζει. συμμέτρον
 ὃ ὅχι γὰρ, ἀπασιν, ἀλλ' ὅτι πρὸς ἡ πᾶσα συμ-
 μετρία. διὸ χρὴ τῇ ἐπιμελόμενῳ ἀνατροφῇς
 παιδίῳ σοχασιῶν ἀκρεβῶς ὑπάρχοντα, τῇ
 συμμέτρως τε καὶ οἰκείῳ παρέχειν ἐκάστοτε ἴδιον,
 πρὶν αὖξινθῆναι αὐτῷ τὴν λύπην, εἰς ἀμετρί-
 αν

αν λινήσεως ἐμβαλεῖν τε τὸ σῶμα κατὰ τὴν
 ψυχῇ. εἰ δ' ἄρα ποτὲ καὶ λάθοι τὸ λυποῦν
 αὐξήθην, ἐπανορθῶς πειρώδις φιλύπην, αὐ
 τοῦ τε τοῦ παρέχειν αὐτίκα τὸ ὑπὸ θυμῷ, ἢ
 ἐκὼς πῆν τὸ αὐτόν. ἐπὶ τε τῇ λινῇ σὲ τῇ δ' ἄ τ
 ἀγκαλῶν καὶ τοῖς μέλεσι τῆς φωνῆς, οἷς εἰώ
 θασιν αἰ ὁφώτοραι τῶν τροφῶν χρηῖσθαι. ἔγω
 γ' οὖν ποτὲ δι' ὅλης ἡμέρας παιδίον ἐλαίοντος
 τε καὶ θυμουρλίνου, καὶ σφοδρῶς καὶ ἀτάκτως
 ἑαυτὸ μεταβάλλοντος, ὅζον τὸ λυποῦν
 ἀπορουμένης τῆς τροφῆς. ὥς γὰρ ὅτε πρὸς τ
 ζυθὸν γνῖθει μλόν, ὅτε πρὸς χομλίνης αὐτὸ
 τῆς τρεφούσης, ἢ ἀπὸ πατῆρ, ἢ ὄρεϊν ἐθέλει,
 λαθίσαν, παρεγχεῖτο δ' ὅδε, ὅδε ὅποταν γν
 ταῖς ἀγκάλαις γνῖθει μλὴν κατακλίνειν ὑπὸ χει
 ρήσιν. ἐθεασάμην δὲ τὴν σρωμνὴν αὐτῇ καὶ
 τὰ ποδιβλήματά τε τῇ ἀμφοτέρωθεν ῥυπα
 ρώτορα, καὶ αὐτὸ τὸ παιδίον ἡδὴ ῥυπαρὸν τε
 καὶ ἄλουτον ἐκέλδυσεν λοῦσαι τε καὶ ἀπορῥύ
 ψαι, καὶ τῇ σρωμνῇ ὑπαλλάξαι, καὶ πᾶσαν
 τὴν ἐδῆτα τὴν καθαρωτόραν ὀργάσασθαι,
 καὶ τῶν γινομένων, αὐτίκα μὲν ἐπαύσαντο
 τῶν ἀμέτρων λινῶν, αὐτίκα δὲ καθύπνω
 σεν ἡδιστόν τε καὶ μακρότατον ὕπνον. εἰς δὲ
 τὸ

τὸ καλῶς ἐσχεῖσθαι πάντων τῶν ἀνιώντων τὸ
 παιδίον, ὃ καὶ γινοίαις μόνον, ἀλλὰ καὶ ἐν τῇ ποδὶ
 τὸ τρεφόμενον αὐτῷ συνεχοῦς ἐμπειρίας ὅτι
 χρεῖα. Ταῦτ' οὖν ἅπαντα περὶ τὸ παιδί-
 ον εἰς τεύλον ἔως ἅρ' τὴν πρώτην γένεσιν ἀφίει
 πραγματεύεσθαι, καὶ πρὸ τούτων ἔτι, τὴν τρε-
 φούσας αὐτῶν, ὃ σμικρὰν ποιῆσιν πρόνοιαν ἐδεσ-
 μάτων τε περὶ καὶ πομάτων, ὑπνωρτε καὶ ἀ-
 φροδισίων καὶ γυμνασίων, ὡς αἰετοὺς εἶναι τῶν λεγόν-
 τιν τὸ γάλα γεννοῖτο δὲ τοῖς τῶν, εἰ τὸ αἶμα χρυ-
 σότατον εἴη. εἰ δὲ χρυσότατον, τὸ μήτε πικρό-
 χολον, μήτε βελαγχολικόν, μήτε φλεγματο-
 δες, μήδ' ὀρρώδεις ἔσθαι, μήδ' ὑδάτωδες συμμι-
 γες ὑγρότητι γεννᾶται ἢ τοῖς τῶν, ὡς τε τοῖς συμ-
 μέτροις γυμνασίοις καὶ τροφαῖς δυνάμει ἢ ἅ-
 μα καὶ καὶ τῇ λαμβάνῃ τὸν προσήκοντα καὶ καὶ τῇ μέτρα
 τὰ δέοντα λαμβανόμεναι. ὡς πρὸς τὸν καὶ τὸν πό-
 μασι ὅτι δυνάμει τοῖς μετέοις, ὑπερὺν ἅ-
 πάντων γὰρ τοῖς ἐπειτα λόγοις ἀκριβῶς διορι-
 σθήσεται. ἀφροδισίων τε παντὶ ἅπασιν ἀπέχεσθαι
 λελεῦσθαι δὲ θηλαζούσας παιδία γυναικας. αἶ-
 τε δὲ ὡς μὲν οἱ καθάρσεις, ἐρεθίζοντες μιγνυμέ-
 ναις ἀνδράσι καὶ ὅτι δυνάμει ἔτι μὲν τὸ γάλα καὶ
 ζῆτες αὐτῶν ἐν γαστρὶ λαμβάνουσιν, ὃ βλαβερώτατον
 ὁ δὲ

ὁ δὲρ αὐτὸν εἶναι παιδίον γάλακτι τρεφομένον. δια-
 πανᾷ τὴν γὰρ τῷ ἵ, τὸ χρηστότατον τὸ αἷμα
 εἰς τὸ λευκόν. ἃ τε γὰρ ἀρχὴν ζωῆς γνέσκει
 τῷ ἰδίῳ περιέχον, ὑπὸ ταύτης τε διοικεῖται
 ὁ δὲρ παντὸς ὑπὸ τῆς τῆς οἰκείας τροφῆς,
 ὥστε εἰ ἐξ ῥιζομένων τε τῇ μήτρᾳ, καὶ ἀχώρ-
 σον ὑπάρχον εἶναι, νύκτωρ τε ἅμα καὶ μεθ' ἡμέ-
 ραν, ἔλαττον τε εἰκότως γνέσκει καὶ φαυλώ-
 τερὸν ἅρ τελεῖται τὸ τὸ λευκὸν αἷμα. καὶ ὁ δὲρ
 ὅσον καὶ τὸ γάλα μαχθηρότερον τε καὶ ὀλίγον γνέ-
 σκει λευκόν ἀθροίζεται. ὥς τε ἐγὼ γε συμβε-
 λούσαιμι αὐτὸν, εἰ λευκώσῃ ἢ θηλάσῃ τὸ παι-
 δίον, ἐτόρᾳν δὲ δύρεσκεν τροφόν, ὑπὸ σκεπτο-
 μένῳ τε καὶ δοκιμάζοντα αὐτῆς ἀκρίβως τὸ
 γάλα, γούσῃ καὶ ὄψῃ καὶ ὁσφρήσῃ. καὶ γὰρ γού-
 μένοις ἡδύ, λευκόν τε καὶ ὁμαλόν, καὶ μέσως
 ἔχον ὑγρότητος τε καὶ πάχους, ὁφθῆσεται τὸ
 ἀρίστον γάλα. τὸ δὲ μαχθηρόν ἢ ὅτι παχὺ καὶ
 τυρωδέστατον, ἢ ὑγρόν, καὶ ὀρρώδες καὶ πελι-
 δνόν, καὶ ἀνώμαλον γνέσκει καὶ χροῖα καὶ γε-
 νομένης πικρότατον, καὶ ἄλμης ἢ τινὸς ἐτόρας
 ἀλλοκότες ποιότητος ἐμφασιν ἔξει. τὸ δὲ λευκόν
 πορρὸν, ὃ καὶ πρὸς τῆς ὁσμῆς ἡδύ. ταῦτα μὲν ἔστι
 οἱ γνωρίσματα, μαχθηρὸν τε καὶ χρηστὸν γάλα-
 κτος,

κης, οἷς τε κμαρόμεν ὅταν ἦτοι λύφκσις ἢ κὺ
 νόσημά τι δὲ πρὸς τὴν μητόρα γυγόμενον, ἐφ'
 ἐτόραν τροφὸν ἰγναι τὴν κείσιν τε καὶ τὴν
 αἵρεσιν ποιῆσαι, τρέφειν τε τὸ παιδίον γὰρ
 λακλὶ μόνω. ἐπειδὴ δὲ φύση αὐτὸ ἐμπροσθεν
 ὁδόντας, ἐθίζειν ἡδὴ πῶς αὐτὸ καὶ τῆς παχυ
 τόρας ἀνέχεσθαι τροφῆς. ὥς περ οὖν καὶ αὐτὸ
 αὐτὸ τῇ πείρᾳ διδασκῆσαι ποιοῦσιν αἱ γυν
 αῖκες. ἄρ' οὖν μὲν τοι πρῶτον, ἐφεξῆς δ' ὁσπερ
 ὦν τε καὶ ἡρεῶν ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα πρὸς μα-
 σσώμεναι καὶ γνῆθαι τοῖς σώμασι τῶν παι-
 δίων. ἀνατερεῖν δὲ χρὴ τὸ σῶμα τῷ βρεφῶν,
 ἐλαῖω γλυκεῖ, λαθὰ περ τοῦτο αὐτὸ ποιεῖσιν
 ἐπιτηδείως αἱ πλεῖσαι τῇ τροφῇ, οὐθὺν ῥυθ-
 μίζουσί τε καὶ διαπλάττουσιν τὰ μόρια. ἀλλ'
 ἐπεὶ γε τοῦ νυνὶ κατὰ τοῦ λόγου ὑποκειμένης
 παιδὶς τὴν κατασκευὴν τοῦ σώματος ἀμέμ-
 πῶς ἔχοντο, ὁ δὲ χρὴ πρὸς οὐ γὰρ ζεῖναι τῇ τρο-
 φῇ, εἰς γε τῇ μελῶν οὐ ρυθμίαν, ἀλλ' ἀνατε-
 ρεῖν τε τῶν μέτεια καὶ λυεῖν ὅσπερ καὶ λαθὸ
 σον οἶόν τε μὴ πρὸς εὐχομένης γὰρ λακλὶς ἀπὲρ
 κατὰ τὴν γαστέρα. κινδύνηος γὰρ ἀναληφθῆ-
 ναι αὐτὸν, πρὶν πεφθῆναι καλῶς εἰς ὅλον τὸ σῶ-
 μα τοῦ παιδίου. πολὺ δὲ διὰ μᾶλλον εἰ καὶ
 τὴν

τὴν γαστέρα τῆς αὐτῆς ἀνατείβει γαλακτος
 μεσηρ, ἐμπλήσει γὰρ τὸ σῶμα τροφῆς ἀπέ-
 πησ, πληρώσει τε τὴν κεφαλὴν. διὸ χρὴ πολ-
 λὴν πρόνοιαν ποιεῖν, τὸ μὴ λαμβάνειν
 τὴν τροφήν τὸ παιδίον, μήτε πρὸ λυγρῶν, μή-
 τε πρὸ ἀνατείψεων. γίγνοιτο δὲ αὐτῷ πα-
 ραφυλακτικὸς τῆς τροφῆς, τὸν ὡς τοῖς μακρο-
 πόροις ὕπνοις λαιρόν. γὰρ τότε γὰρ μάλιστα τὴν
 κοιλίαν ἡτοίπαντά πασιμ κενὴν, ἢ πεπεμμέ-
 νην ἢ δὴ τὴν τροφήν ποδὲς χύσας εὐρεῖν ὄζειν.
 εἰ δὲ ὡς πρὸ νυκτὸς ποιεῖσι βλάπτουσι. γίναι μὲν
 τῶν τροφῶν, γὰρ ἐνὰ χρόνον ἀφορίζασαι τὴν ἡ-
 μέραν, γίναι δὲ ὅταν χολάσωσι τὸ τενικαῦτα
 προνοεῖν, διότι πολλὰς καὶ ἀναγκαῖον
 ὅτι βλάπτουσι τὰ παιδία ἢ πρὸ ὠφελεῖν.
 ὁ γὰρ ὅφ' ἡμῶν ἀφορίζομεν καὶ λαιρός, ἄλλο-
 τε εἰς ἄλλον ἐμπίπτει χρόνον, ἢ τῇ τῇ ἡμέρας,
 ἢ τῇ νυκτός. ὡς μὲν τῇ μεζονῶν παιδίῳ,
 ὅρα καὶ πληγαῖς καὶ ἀπὸ λαῖς ὡς πληγεῖς τε
 καὶ νοθεύσεισι πείθεται, λαιρός αὖ εἰς διημέρας,
 εἰς ἀνάτεψιν τε καὶ λαιρόν. ὁ γὰρ πρότερός
 τε καὶ ἄλλος ἐπειδ' αὐτὸν ὁξυανασταῖν τῶν ὡθι-
 νῶν ὕπνων, εἴτα παύσαντα τροφήν αὐτῆς. τό-
 τε γὰρ ὡς πείθεται μάλιστα αὐτοῖς χρὴ τὸ μὲν

D

σῶμα,

σῶμα, πρὸς ὑγίαιάν τε ἅμα καὶ δυνεξίαν ἀσκή-
 τα. τὴν δὲ ψυχὴν εἰς δυνεξίαν τε καὶ σωφρο-
 σιάν, οὐκ ἄλλως παρέξει αὐτοῖς τῇ τροφῇ
 φάσκοντάς τε, εἰ μὴ προθύμως ἐπακούσας
 εἰς ὅσον αὐτὸ ἐβέλωνεν ἡμεῖς ἀντείψαι τε καὶ λυ-
 τροῖς. ὅπως μὲν οὖν ἀρίστος καιρός. εἰ δὲ τις ἀχα-
 λία τὸν τρέφοντα τὸ παιδίου ἀπάγῃ μετρί-
 ον ἄρτον δόντα παύειν ὥστε τρέπειν εἰς ὄμα-
 αὐτὸ βέλνεται, λέγειν αὐτοῖς ἀτῆσιν αὐτὸ, τῇ
 νικαῦτα τρέπειν τε αὐτὸ καὶ λείπειν, ὅ μιν πεί-
 νειν γε ὥστε τρέφειν ποτε αὐτοῦ, πρὸ τῆς λου-
 τρῶν ὥστε τῇ σιτίας. ἀθροωτόρα γὰρ αὐτὸς ὅπως
 ἢ ἀνάδωσις, εἰς τὸ σῶμα τῇ γὰρ γαστρί ποδὶ
 χοιμῶν γίγνοιτο. καὶ ὅτι ὥστε ἀμέμπτως ὑ-
 γιαινόντων σωμάτων φυλάττειν ὅσον. μεμ-
 πῆσαι γὰρ αἱ τοιαῦται διαθέσεις τε καὶ κατα-
 σκευαί, τῇ σωμάτων εἰσὶν, ἐφ' ὧν ἄμεινον ὅτι,
 πρὸ τῆς λουτρῶν διδόναι σιτία, καὶ διοριδί-
 σεταί ποδὶ αὐτῶν γὰρ τοῖς ἐπειτα λόγοις. ἀλλὰ
 νυνὶ γε τῇ ὑποθέσεως μνημονεύειν ὅτι, ὥς
 τὸν ἀρίστα σώματος ἔχοντα παῖδα, διατι-
 μὲν ὅπως ἡμῖν φυλάττειν ὅσον, ἐφ' ὃ βέλ-
 τιον ὅτιν ἡγεῖσθαι τὰ λουτρά τῇ σιτίῳ, καὶ διο-
 ρισέσθαι ποδὶ αὐτῇ γὰρ τοῖς ἐπειτα λόγοις. εἰ
 δὲ

Πρὸν ποῖτῳ χωρίῳ ῥέφοιτο ὁ παῖς, γνῶ βαλα
 νεῖον ὃ κ' ἔστιν, ἴσως ᾧ ἔνδ' ὁμιλήσασιν οἷς
 δὲ τοῖς γράμμασιν οἰοῖτο. λέγουσι μὲν γνῶ σκα
 φαις αἱ τροφαί, καὶ νταῦθα τοῦ παιδίου, ἕως
 αὐτὸς τὸ δούτερον, ἢ καὶ εἰς τὸ τρίτον ἔτος ἀπὸ
 γυναικὸς ἰκωνται. μέζοντας δὲ γυναικὸς, εἰ καὶ μὴ
 καθ' ἑκάστην ἡμέραν, ἀλλὰ καὶ ὅτε τριῶν γε πρὸ
 καὶ τεττάρων ἀλείφουσιν καὶ ἀνατείνουσιν,
 εἰ καὶ μὴ λιπύη τὰ ῥήματα, αἱ λίμναι τε καὶ οἱ
 ποταμοὶ λειπρὰ αὐτοῖς εἰσιν, οἷον πρὸς ἡμῖν τὸ
 βαλανεῖον. παρὰ μὲν γὰρ τοῖς γερμανοῖς ὁ δα
 μῶς ῥέφεται τὰ παιδία. ἀλλ' ἡμεῖς νυνὶ γε ὅτε
 γερμανοῖς ὅτε ἄλλοις πρὸς ἀγρίοις ἢ βαρβα
 ροῖς ἀνθρώποις ταῦτα γράφομεν, ὁ μᾶλλον ἢ
 ἀρκτοῖς, ἢ καπροις, ἢ λεῶσιν ἢ τινὶ τῶν ἄλλων
 θηρίων, ἀλλ' ἔλλησι. καὶ ὅσοι τρεῖς γένει μὲν ἔφυ
 σαν βαρβαροὶ, ζῆλόντι δὲ τὰ τ' ἐλλήνων ἡλικίαν
 δούματα. τίς γὰρ αὐτῶν ἡμῶν ὑπομένει τὴν παρ
 ἡμῖν ἀνθρώπων, οὐθὺς ἅμα τρεῖς γυνήδαι, ἐν
 δόρμον τὸ βρέφος ὑπὸ τὰ τ' ποταμῶν φέρει
 ῥόματα, καὶ νταῦθα καθάπερ φασὶ τοῦ γερ
 μανὸς ἅμα πειραῖν αὐτὸν ἐν φύσεως ἅμα τε
 καὶ κρατύνειν τὰ σώματα, βάπτοντας εἰς τὸ
 ψυχρὸν ὕδωρ, ὥς περ τὸν διάπυρον σίδηρον.

ὅτι μὲν γὰρ ἐὰν ὑπομείνῃ τε καὶ μὴ βλαβῇ,
 καὶ τὴν ἐκ τῆς οἰκείας φύσεως ἐπεδείξατο ῥώ-
 μιν, καὶ τὴν ἐκ τῆς πρὸς τὸ ψυχρὸν ὁμιλίας ἐ-
 πεκτίνατο, πρόδηλον παντί. ὅτι δὲ ἐνικηθεὶς
 πρὸς τὴν ἑξωθεῖν φύξιν ἢ ἐμφυτοῦ αὐτῆς θορ-
 μότης, ἀναγκαῖον αὐτῇ τεθνᾶναι, καὶ τοῦτο
 οὐδεὶς ἀγνοεῖ. τίς οὖν αὐτῇ λοιπὸν ἔχων καὶ μὴ
 πάντα πασι ἀχρῖος ὦν καὶ σκύβης, εἰς τῆς
 αὐτῇ πεῖραν ἀγαγεῖν αὐτῆς τὸ παιδίον, γὰρ
 θανάτου ὅστις ἢ ἀποτυχία, καὶ ταῦτα μηδὲν μέ-
 γα τι μέλλων ἐκ τῆς πείρας κερδαίνειν. ὅνῃ μὲν
 γὰρ ἴσως, ἢ πρὸς τὴν ἀλόγων ζώων, ἀγαθὸν
 αὐτῇ εἶναι μέγιστον ὅτῳ πυκνὸν καὶ σκληρὸν δέρμα
 ἔχῃ, ὡς ἀλύπως φέρῃ τὸ κρύον. ἀνθρώπων
 δὲ λογικῶν ζώων, τί αὐτῇ εἶναι μέγα τὸ τριῶν. οὐδὲ
 γὰρ εἰς ὑγίαν ἀπλῶς ὅτῳσι λέγων αὐτῇ, ὡς
 ἰσχυρὸν ὑπάρχῃ τὸ πυκνότερον καὶ σκληρότε-
 ρον δέρμα, διόντως αὐτῇ εἴποι. διττῆς γὰρ ὅσης
 βλάβης τοῖς τῶν ζώων σώμασιν, ἐτόρας μὲν
 ἀπὸ τῶν ἑξωθεῖν αἰτίων, ἐτόρας δὲ ἀπὸ τῶν ἐνδο-
 θεῖν, οὐδὲν ἄλλω τόρῳ ὅτι τοῖς μὲν ἑξωθεῖν ἀπασιν, ὦν
 μὲν μαλακὸν ὅτι καὶ ἀραιὸν τὸ δέρμα. τοῖς δὲ
 ἐνδοθεῖν, ὦν πυκνὸν τε καὶ σκληρὸν. καὶ οὕτως
 τῆς ἰπποκράτους πρὸς τῶν ἀπὸ τροφῆς γὰρ ἡμῶν
 ἐπ'

ἐπ' ὠφελείᾳ τε καὶ βλάβῃ γινομένων διδασ-
 σκων, ἐπ' ἄλλοις πολλοῖς καὶ τὸτ' ἔγραψεν.
 ἀφαιότης σώματος εἰς διαπνοήν, οἷς πλείστον
 ἀφαιρέεται, ὑγιεινότητος, οἷς δ' ἔλαστον, νο-
 σερῶτόρου. βέλτερον οὖν ἐκαστὸς πεφυλα-
 χθαι τὰς ὑπερβολὰς. καὶ μήτ' εἰς ῥοσθίον πυ-
 κνὸν τὸ δέρμα παρασκοδίαζεῖν, ὥς βωλύειν
 διαπνεύειν καλῶς, μήθ' ὅτως ἀραιόν, ὥς ὑπὸ
 παντός τ' αἰτίᾳ ῥῶν ἔξωθεν αὐτῷ προσιπτόν-
 τω, βλάπτεται ἐρίμως. καὶ τὸ δὲ καὶ φύ-
 σι δὲ τὸ σῶμα, τὸ νῦν ἡμῶν προκειμένης ἰσ-
 λόγῳ παιδὶς, μέγαν ἀπασῶν τ' ὑπερβολῶν.
 ὅτως οὖν αὐτὸ διατεκτέον, ὥς φυλάττειν ἀεὶ
 ῥηλασκόνης τὴν ἀρετήν. φυλαχθήσεται
 δὲ κατὰ μὲν τὴν πρώτην ἡλικίαν γυναικακ
 πιτρεφομένων, καὶ λεῖστοις γλυκέων ὑδάτων
 θερμῶν λοσιμένων. ὅπως ὅτι μέλισσα μέχρι πλεί-
 στω μαλακῶν αὐτῷ διαμένον τὸ σῶμα, πολ-
 λὴν ἐπίδοσιν εἰς τὴν αὐξήσιν ποιοῖτο. μετὰ ὅ-
 ταῦτα καὶ ὅταν αὐτὴν χρόνον εἰς διδασκά-
 λους διώαιτο φοιτᾶν, οὐκ ἀναγκαῖον ἐπὶ λε-
 ῖστοις χρῆσθαι σιτιῇ, ἀλλ' ἀρκεῖ διαπαλαί-
 νειν μανθάνοντα, σύμμετρον τε πονεῖν γνῶσθαι
 πρὸ τ' σιτιῶν, ἀλλοτρίῳ τε ἡδὲ τὰ πλείω. τὸ δ'

D

3

ὑπὸ

ὑπὸρπονῆν ὡς πὸρ ὅτιοι τῷ παιδοτρειῶν ἀνά-
 κτισσι τοῦ σώματος, ὁδία μὲν ἀγαθόν. ἀναυ-
 ξῆ γὰρ ὑπὸ τοῦ πατρὸς καὶ τοῦ μητρὸς σκληρότητος, ἀρ-
 τελεῖται τὰ σώματα, καὶ πλείους ὁρμῆν ἐκ
 φύσεως εἰς τὴν αὐξήσιν ἔχει. Οἶνον ὅτῳ
 τῷ πεφυκότι σώματι, μέχρι πλείους μὴ δὲ ὁ-
 λως γούνην, ὑγραίνει τε γὰρ ἰκανῶς καὶ θερμαί-
 νει τὸ σῶμα πινόμενον οἶνος, ἐμπίπλησι τε
 τὴν κεφαλὴν ἀτμῶν, ὅτι ταῖς ὑγρασίς καὶ θερ-
 μαῖς κραδίεσι, οἷον πρὸς ἡμῶν τῶν οὐρανῶν πα-
 ρείω. ἀλλ' ὅτε ἐμπιπλάσθαι καλὸν αὐτοῖς τῇ
 κεφαλῇ, ὅτε ὑγραίνει καὶ θερμαίνει πρὸς
 τὸν πρὸς ἡμῶν τοῦ σώματος. εἰς τοσοῦτον γὰρ ἡκου-
 σιν ὑγρότητος τε καὶ θερμότητος, ὡς εἰ καὶ
 βραχὺ παραυξήσῃ τις ὁπότερον αὐτῷ, ὅτι ἀμε-
 τεία καθίσταται. ὁσὼν ὅτῳ πασῶν τῶν ἀμετεριῶν
 φύσιν, ἡ φριάκη μάλιστα, αὐτὴν φύσιν, καὶ
 ἡρὸς εἰς τὸ σῶμα μόνον, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ψυ-
 χὴν ἡ βλάβη διϊκνέεται. διόπερ ὁ δὲ τοῖς ἡδὴ
 τελείοις ἀνδρὶ τοῦ προσήκοντος μέτρον πινόμε-
 νον οἶνον, ἀγαθόν. εἰς θυμούς τε γὰρ ἐκκαλεῖ-
 ται προπετεῖς, καὶ ὑβεραισέλγως, καὶ τὸ λο-
 γισμικόν τοῦ ψυχῆς ἀμβλύνει τε καὶ πεθολω-
 μένον ὀργάζεται. ἀλλὰ τούτοις μὲν ἐκρίμως
 εἰς

εἰς τὴν τῶν χολωδῶν ποδῶν μάτῳ, ἐπὶ κρε-
σὶν τε ἅμα καὶ λένωσι μὴ τῆδε. Οὐχ ἡ-
κιστα δὲ καὶ εἰς τὴν γὰρ αὐτοῖς τοῖς σφοδρῶς ὀργά-
νοισι τοῦ ζώου γινομένην ξηρότητα, διατε πό-
νους ὑπὸ βάλαντος, εἰσι ὅτε καὶ εἰς τὴν οἰ-
κίαν τῆς ἡλικίας κρεῖσσιν μὴ τῆδε φος οἶν. Ὑ-
γραίνων μὲν καὶ ἀνατρέφων, ὅς' ἀμέτρως
δὴν ἔχονται, πρᾶντων δὲ τὸ δριμύ τοῦ πικροῦ
χυμῶ, καὶ δι' ἰσρώτων τε καὶ ὕρων ἐκκενῶν.
οἱ δὲ παῖδες ἅ τε μήτε τὸν τοῖτον ἀθροίζον-
τες χυμὸν, οἰκίαν τε παμπόλῃν ἔχοντες ὕ-
γραύτητα, τῶν μὲν δὲ οἶνου γρομνῶν ἀγαθῶν,
οὐδ' ἐνός πρὸς δέοντος. μόνος ἢ ἀπολαύσιν
αὐτῶ τῆς βλάβης. οὐκ ὡς νοῦν ἔχωρ οὐδ' αἰς,
μὴ τρεῖς τοῖτον χρεῖς πόματι τοῦ παῖδος,
ὃ πρὸς τοῦ μηδὲν ἀγαθὸν ἐργάζεσθαι, βλάβην
δὴ αἰσίου ἐφεδρόνου ἔχει. ὃ μὲν οὐδὲ ψυ-
χοῦ πόμας εἰς τὸ παντελὲς εἶργον κελύω
τοῦ ριούτος παῖδας, ὡς πόρ γνῶσι ποιῶσιν.
ἀλλ' ἐπὶ γε σιτίοις τὰ πολλὰ, καὶ κατὰ τὰς
δορμοτάτας ὥρας, ὅτε ἡξουσιν αὐτοὶ πρὸς τὸ
ψυχρόν, μὴ τρεῖς χρεῖς. μάλιστα ἢ εἰ οἶον τε,
πηγαῖα προσφάτω, μηδὲ μίαν ἐπὶ κῆτον ἔχον
τι μοχθηρὰν ποιότητά. μὴ παρόντος ἢ τῆς τοῖτου,

τοῖς ἄλλοις. φυλάττειται ἡ τὰ λιμναῖα καὶ δο-
 λερὰ καὶ δυσώδη καὶ ἀλικά, καὶ ἀπλῶς ἐ-
 πείρ' ὅσα λυὰ ποιότητα κατὰ τῶν γούσιμ γν-
 δέκνυται. χρηὴ γὰρ αὐτοῖς ἀποιότατον φαίνε-
 σθαι τὸ λάκκισον ὕδαρ, ὃ πρὸς τὴν γούσιμ μό-
 νοι, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ὁσμὴν. εἴη δ' αὖ τὸ ρι-
 ᾶτον ἡδιστόν τε ἅμα πίνοντι καὶ ἀκρεβῶς κα-
 θαρόν. εἰ δὲ καὶ ταχέως ὑποχωρεῖ τῶν ὑποχον-
 δρίων, μηδὲν ζητεῖν ἑτόροισι βέλιον, ὥς ὅσα
 γε καθαρά μὲν ὄσι καὶ λαμπρά καὶ ὅκ' ἀνδρῶν
 πινόμενα. παραμυθίῃ ἢ ὑπὲρ πλείον γυνῶν ὑπο-
 χονδρίοις, ἡμιμοχθηρὰ νομισέον. ἀπέχεσθαι δὲ
 τούτων κελεύω τῶν πάντων ψυχρῶν, οὐ μὴν
 θερμοῖς γε χρῆσθαι κωλύω. ἀσφαλέστατον μὲν
 οὖν κειεῖσθαι τῇ περὶ τὸ ζιᾶτον ὕδαρ. εἰ δὲ
 καὶ ἴα γνωρισμάτων τις ἐθέλοι προγινώσ-
 κειν αὐτῷ τὴν δυνάμιν, ὅσοι αἰ πηγὰς πρὸς
 ἀρκῆτον ἐρρύνκασιν ἐκ πετρῶν θλιβόμεναι, τὸν
 ἥλιον ἀπετραμμένον ἐχῶσαι, ἀτέραινα τε
 καὶ βραδύπορα τὰ ριαῦτα χρηὴ νομίζεσθαι ἀ-
 παντα. οὐθὺς δ' αὐτοῖς ὑπάρχει καὶ τὸ δορμαί-
 νεσθαι τε καὶ ψύχεσθαι βραδείως, ὥς ὅσων γε
 πρὸς τε τὰς ἀναβλάσας ἐρρώγασιν αἰ πηγὰς,
 καὶ ἴα πρὸς τινὸς ἢ γῆς διηθεῖται καθαράς,
 δορμαίνει-

δερμκίνεταί τε καὶ ψύχεται τάχιστα, ταῦτα
 ἐλπίζου εἶναι κάλλιστα πάσαις ταῖς ἡλικίαις.
 ὁ γὰρ δὴ καθάπερ οἴνων τε καὶ σιτίων καὶ γυμ-
 νασίων ἐξηγητόσεώς τε καὶ ὕπνου, καὶ ἀφρο-
 δισίων ἄλλ' ἄλλων ἀρλαύει προσήκει καὶ
 τὰς διαφερόσας ἡλικίας, ὅτω καὶ ὕδιατ'.
 ἀλλ' ὅπου ἄριστον εἴρηται νυν, ἴδτω χρῆσθαι καὶ
 πᾶσι καὶ νεανίσκων καὶ πρεσβύτην. ὥσπερ
 γε ἄερα τὸν ἄριστον, εἰσὼν εἰς γὰρ ἅπασιν ὁμοί-
 ως χρῆστόν. ἄριστον ἢ ἄερα λέγω, τ' ἀκριβὲς κα-
 θαρόν. εἴη δ' αὖ τοιοῦτον ὁ μήτε λίμνιν, μήτε
 ἐλῶν ἀναθυμιάσεως ὑπερβολύμενος, μήτε ἐκ
 βαρᾶθρος δηλητήριον αὔραν ἀποπνέοντον, ὁ-
 ποῖα περὶ τὴν σάραδ' ὄσι, καὶ ἱερὰν πόλιν, ἐτέ-
 ρωθί τε πολλαχόθι τ' γῆς. ὅτως ἢ καὶ ὅστις ἐκ π-
 ν' ὀχετοῖ, τῶν καθαυρόντων, ἢ μεγάλῃν λιανὴν
 πόλιν, ἢ πολυάνθρωπον στρατόπεδον ὑπερβο-
 λῶταί, μοχθηρὸς ἱκανὸς ὄσι. μοχθηρὸς ἢ καὶ ὅς
 αὖ ἐκ λινοῦ σπηλιόντον, ἢ ζώων, ἢ λαχάνων, ἢ
 ὀσπείων, ἢ κόπρον μιαινέται. καὶ μήν καὶ ὅς
 τις ὀμιχλώδης ὄσι. ἴδ' ὅσα ποταμὸν ἢ λίμνην γε-
 τνωσάν, ὅκ' ἀγαθός. ὥσπερ γε καὶ ὅς τις αὖ γὰρ
 κοίλῳ χωρίῳ πανταχόθι ὑψηλοῖς ὄρεσι πόδι
 χόμλινος, μηδεμίαν τῶν οὐρανὸν δέχετ', τῶν ἰγώδους

D 5 γὰρ

ὁ δὲ, καὶ σηπεδονώδης ὄσι. ἀνάλλογον τοῖς
 ἀποκεκλεισμένοις γὰρ οἴκοις πσίμ. γὰρ οἷς εὐ-
 ρὼς ὑπὸ σηπεδόνῳ τε καὶ ἀπνοίας ἀθροί-
 ζεται. οἱ μὲν δ' ἡβριῶται, ἀπάσαις ταῖς ἡλικίαις
 λυμαίνονται. ὥς ποδ' γε καὶ ὁ λαθαρὸς ἀκει-
 βως, ἀπάσαις ταῖς ἡλικίαις ἀγαθός. ἡ δὲ ἡβή-
 θερμότης καὶ ψυχρότης καὶ προσέτι ξη-
 ρότης καὶ ὑγρότης διαφορὰ τῶν ἀέρων ὅχ-
 ῳμοίως ἔχει πρὸς ἀπαντας, ἀλλὰ τοῖς μὲν δι-
 κραι τοῖς σώμασι, ὁ δὲ κρατ' ἀφίς. ὅρα
 δ' αὖ ὑπόλινθ' ὀξεχούσης ποιότητ' διυα-
 σένηται, τούτοις ἀφίς ὁ γνάντιώτατος πῆ-
 κρατός. ψυχρὸς μὲν πῆ θορμῇ, θερμὸς δὲ
 πῆ ψυχρῇ. καὶ δ' ἡ καὶ τῇ μὲν ὑγρότερῃ, ξηρὸς, τῇ δ'
 αὐχμηροτέρῃ, τῇ προσήκοντ', εἰς ὅσον
 ὑγρότ' ὅσον, εἰς ὅσον ἁκείνη τῇ συμμέτρου
 ξηροτέρῃ. ταυτὶ μὲν γὰρ τῷδε τοῦ λόγου γινώ-
 σκειν ἱκανά. ὥς ποδ' εἰ αὖ τις ἐπανορθοίη τὰς
 ἐκ τῶν μοχθηρῶν ὑδάτων τε καὶ ἀέρων βλαβ-
 ερας, γὰρ ἐπὶ τῷ βιβλίῳ ῥηθήσεται. νυνὶ γὰρ οἷον
 σκοπὸν ἵνα ἡ κανόν, τῇ ἀφίς κατὰ σκοδὴν
 τοῦ σώματ', ὡς τοῖς ἀφίσις διαιτήμασι
 διελθῇ ἐγνωκα. τὰς δ' ἡμαρτημένων κα-
 τὰ τὰ σώματων ἅμα καὶ διαιτημάτων ὑπαλ-
 λαξας

λαξίς, γν' τοῖς μετὰ ταῦτα γράμμασι μ' ἀπά-
 σες διακρίσωμεν. πάλιν δ' ὁ λόγος ὑπὸ τοῦ
 ἀφ' ἧς κατέσκευασμένον παῖδ' ἀπανελθών,
 πλὴν ἂν τ' πρώτης ἐβδωμάδος ἡλικίαν αὐτ',
 μέχρι τ' δευτέρας ἐκδιηγείδω, κατὰ τε τ' κρᾶ-
 σιμ, ὅποια τίς ὅσι, καὶ ὡς ἡνὶων χρεῖζ' ἀναιτημά-
 τω. ἢ μ' δ' ἡ κρᾶσις, ὡς καὶ οἱ πρὸς ἐκράσεω
 ὑπομνήμασι δέδεικται, θερμὴ μὲν ὅσην ὁμοί-
 ως, ὑγρὰ δὲ ὅμοιως. αἰ γὰρ ἂν τ' πρώτης
 γενέσεως ἀπαν ζῶον, ὅσημόρα γίνεται ξηρότε-
 ρον. ὃ μὲν θερμότηρόν γε ἢ ψυχρότερον ὡσαύ-
 τως ὑπὸ πάσας ἡλικίας, ἀλλ' ὅρα μ' ἀφ' ἧς κατέ-
 σκεύασαι σώματα, παραπλησία πᾶσι ἡ θερμό-
 τῃς ὑπὸ τῶν, ἂν τ' ἀκμῆς παραμυθ' ὅρα δὲ
 ὑγροτόρα καὶ ψυχροτέρα τ' ἀφ' ἧς ὅσην, αὐξάνει
 τοῦ τῶν ἡ θερμότης. ἀλλ' ὅγε νῦν λόγος ὅκ' ὑ-
 πὲρ ἐκείνων ὅσην. ὃ δ' ἀφ' ἧς κατέσκευασμένους
 ἄνθρωποι ἂν τ' τεσσάρων καὶ δεκάετιδος ἡλικί-
 ας, γν' τῇ προφεκμῇ διαίτη φυλαττέδω. γυμ-
 ναζομένων γε, μήτε πάνυ πολλὰ, μήτε βίαια μὴ
 πως αὐτ' τ' αὐξήσιν ὑπερβαίνειν, καὶ λυγρὸν
 γν' θερμοῖς μάλλον ἢ ψυχροῖς λαβοῖς. ὅπω γὰρ
 ὃ δὲ τῶν ἀλύπως ἀνέχεσθαι δύνησεται. πλατ-
 τέδω δ' καὶ πλὴν ψυχὴν γν' τῶν ἡλικίας,
 καὶ

καὶ μάλιστ' ἀπὸ ἐθισμῶν, καὶ σεμνῶν, ἢ μαθημα-
 τῶν, ὅσα μάλιστ' ψυχὴν ὀργασιεῖται καὶ σμίκαν
 ἱκανά. πρὸς γὰρ τὰ μέλλοντα, κατὰ τὴν ἐξῆς
 ἡλικίαν, αὐτὸ ποδὶ τὸ σῶμα πρᾶχθήσεσθαι,
 μέγιστον ἐφόδιόν ὄσιν, ἢ δὴ καὶ σμίκαν τε καὶ δὴ-
 πείθεσθαι. μετὰ δ' ἡ τὴν δυνάμειν ἐβλομάδα μέ-
 χρι τῆς τρίτης, εἰ μὲν εἰς τὴν ἀκρὴν οὐξίαν ἀ-
 γειν αὐτὸν ἐθέλοις, ἢ τοι σφαλιώτην ἡνὰ γενεᾷ
 οὐ, ἢ παλαισιόν, ἢ ὁποσοῦν ἰσχυρόν ἀπεργά-
 ζεσθαι βολόμην. ἢ τὸν δὲ τῆς ψυχῆς ἀγα-
 θῶν, ὅσα γε εἰς ἐπιστήμην τινὰ καὶ ὁρίαν ἀγ-
 πνοήσῃ. τὰ μὲν γὰρ εἰς ἡβῆν, ὅν τῷ δὲ μά-
 λιστα τῆς ἡλικίας ἀκρεβωθῆναι προσήκει. εἰ δὲ
 τὰ μὲν κατὰ τὸ σῶμα μέχρι τῆς ἡρατηθῆναι τὰ
 μόρια, καὶ ποδὶ ποιῆσαι τινὰ ἐξ ἡν ὑγιεινῶν καὶ
 αὐξῆσαι πρᾶξιον, τὸ δὲ λογικόν τῆς ψυχῆς τῆς
 μερᾶς καὶ κοσμεῖν αὐτοῦ δ' ἀσφ, ὃ τ' αὐτὸ ἐπὶ
 ἀμφοῖν διαίτης δεινόν. καὶ τὴν καὶ τρίτον καὶ
 τέταρτον εἶδος βίον εὐρεθῆναι ποτε. τῷ μὲν ἐπὶ
 ἡνὰ βανάου καὶ ἀγυμνασίου τέχνῳ, καὶ ταύ-
 την ἢ τοι γυμνάζεσθαι ἢ ἀγύμναστον φυλάττειν
 σαρ τὸ σῶμα. τῇ δ' ὑπὸ γεωργίας ἢ ἐμπορίας,
 ἢ τὴν τοῖστον ἐτόρον, ὥς τε ἢ χαλεπὸν εἶναι δο-
 κεῖ, ἀριθμῶ τινὶ ποδὶ λαβεῖν πάσας τῆς βίον τὰς
 ἰδέας

ἰδίας. τὸ μὲν γὰρ ὑγιεινῆς τέχνης ἐπαγγελμα-
 τικὴν ἅπασιν ἀνθρώποις, ὑποθήκας δίδοναι
 πρὸς ὑγίαν, ἢ τοι καὶ ἐκαστον ἰδίας, ἢ κοινῇ
 σύμπασι ἀρμοστήσας, ἢ τὰς μὲν τινὰς ἰδίας
 αὐτὸν, τὰς δὲ κοινὰς. ὁ μὲν ἐγχωρεῖ πόδι πάν-
 των ἅμα διελθεῖν, ἀλλὰ πρῶτον μὲν, ὥς ἂν
 τις ὑπὸ μήκιστον ἐκτείνων τὴν ζωὴν, ὑγιαίνει
 τὰ πάντα. χρὴ δ' οἶμαι τὸν φιλοῦν βίον, ἀπά-
 σης ἀναγκαιᾶς πράξεως ἀρκεχωρηκέναι, μό-
 νον χολάζοντα τῷ σώματι. δίδύτορον δὲ μεθ'
 ὑποθέσεως, ἢ τέχνης, ἢ πράξεως, ἢ ὑπὸ τηδού-
 ματι, ἢ ὑπηρεσίας πινός, ἢ τοι πολιτικῆς, ἢ
 ἰδιωτικῆς, ἢ ὅλῃ ἀναγκαιᾶς ἀσχολίας. οὐ δ' ἢ
 γὰρ ἄλλως ἢ σαφὴς ὁ λόγος, ὅτ' οὐ μνημόνου-
 τος, ὅτε μεθόδῳ περαινόμενος ἡμῶν γίνοι-
 το, χωεῖς δ' εἰρημλὴς ἀρπὶ τάξεως. ὡς δὲ τῇ
 πρώτῃ τῇ ἀνέλθωμεν ὑπόθεσιν. Ἐπισεί-
 ξω μὲν τε ὅπως ἂν τις ἀρίστης τυχὼν κατα-
 σκευῆς σώματος, ἀποχωρήσας ἀπάντων τῶν
 κατὰ τὸν βίον εἰς τὸ κοινὸν σωτῆλόντων ἑαυ-
 τῷ μόνῳ ζήσει, μήτε νοσήσας μηδ' ἐποτε κα-
 θέσθω οἶόν τε, μήτε ἀποθανὼν ἐμπεδῶν τοι
 μήκιστον χρόνον τῇ ζωῆς. ἀφθαρτον γὰρ ποιῆ-
 σαι τὸ γεννητὸν οὐχ οἶόν τε, καὶ ὅτι μάλιστα
 τῶν

τῶν καὶ ἡμᾶς νυνὶ τις ἀνὴρ φιλόσοφος, ἐπει-
 ρᾶτο διηκνύειν τοὺς ὅλῃς τὰς θάυμασις τὸ τοῦ
 συγγράμματος, γὰρ ὅτι διδάσκει τὴν ὁδὸν εἰς
 ἀθανασίας, ὡς πλείους ἢ χρόνον προσῆκον ἐγ-
 χωρῆ ποιῆσαι τὸ σῶμα, καὶ μάλιστα τὴν καλ-
 λιστα πεφυκότος. γὰρ ὅπως εὐθύς ἐξ ἀρ-
 χῆς κατασκευάσαι κακῶς, ὡς μηδ' εἰς ἐξήκο-
 σὸν ἔτος ἀφικέσθαι διωιάδης, καὶ αὐτοῦ αὐτοῖς
 ὡς ἡσῆς τοῦ Ἀσκληπιοῦ, ἀλλ' ὅτι νυνὶ ποδὶ ἐκεί-
 νων ὁ λόγος. ὡς δὲ τὸν κατασκευασμὸν ἀ-
 ρεῖα, πάλιν ἐπανελθεῖν, ἀναμνήσωμεν ὡς γὰρ
 ἀρχαῖς ἀπεδείξαμεν ὡς ἐδίειν ἢ καὶ πίνειν
 ἀναγκαῖον ἡμῖν, ἐπειδὴ ὅλῃς παντὶς ἀπορρεῖ
 τὴν τὸ σῶμα. ἐπεὶ δὲ ἐδίωκεν τε καὶ πίνω-
 μεν, ἀναγκαῖον αὐτοῖς ὅτι τῶν ποδὶ τῶν κα-
 τὰ πρὸ νοεῖσθαι ἐγνώσεως. ἐπεὶ ἡ τῶν ποδὶ
 εἶδη πολλὰ, τὰ μὲν τῶν γὰρ τῆς γαστρὶς πεπρωμέ-
 νης τροφῆς, τὰ δὲ τῶν γὰρ τῆς γαστρὶς καὶ ἀρτηρί-
 ας καὶ φλεβῶν, τὰ δὲ, τῶν καὶ ἑκαστοῦ μόριου
 ὅτι ποδὶ τῶν κατὰ. καὶ διὰ τοῦ καὶ τῶν ἐγνώσειν
 αὐτῶν ἰδίαν εἶναι, καὶ ἑκαστοῦ. ὡς πρὶν γε καὶ
 ἡ φύσις αὐτὴ φαίνεται τὴν τῶν ἀρχῆς ὁργανο-
 μὴν. παρεσκευάσεν γὰρ τοῖς ζώοις ὅργανα
 πολλὰ, τὰ μὲν ἐκκαθαίροντά τε καὶ διακρίνον-
 τα

τὰ τοῦ τὴ τὰ ποδὶ πῶματα, τὰ ἃ παρὰ γόντα,
 τὰ δὲ ἀθροίζοντα, τὰ ἃ ἐκκρίνοντα. καὶ λέλεκ-
 τοι ἢ ὑπὲρ ἀπάντων ὡς πλεον γὰρ φῖς τῇ φυ-
 σικῶν διωκόμεων ὑπομνήμασι. καὶ οἷς ποδὶ
 χρεῖας μορίων. γὰρ δὲ τῷ παρόντι ἔσαι καὶ ταῦθ'
 ἡμῖν ὑπόθεσις τῶ λόγων. τὸ ἢ γὰρ πρῶτον πε-
 ερίπωμα, διακρίνεται ἅμα καὶ προπέμπεται
 καὶ βραχὺ δὲ πάντων τῶ γένεσιν ἄλλοι τὰ κα-
 τὰ τὸ καλὸς μὲν ἀπευθυσε μὲν ἀξιολόγου
 καὶ λόγου, ἢς καὶ τὸ πέραν ἐπὶ κέντη μύες εἰς
 γόντες τε καὶ κατέχοντες γένεσιν αὐτὸ, καὶ κωλύ-
 οντες ἀκαίρως ἐκείν. ἐπειδὴ δὲ ἰκανῶς ἀθρο-
 οὖν ἀνιάρου ἢ τῷ ζῶν, τὴν καὶ τα παρείασιν
 ἔξω φέρεται σιωπῆ λέντων πρὸς τὸ τάχος τῶ
 φόδ' οὗ κατ' ὡς γὰρ μὲν ἅμα τῷ διαφρά-
 γματι. τὸ δ' ὅτι ἡ παλὴ περίπωμα, τὸ μὲν οἷον
 πρὸς τὸ καλὸς μὲν ἀνθὸς γὰρ τοῖς οἶνοις ὅτι τὸ
 δ' οἷον πρὸς ἡ φύξι. ἐλκεται ἃ τὸ ἢ ἔτορον ὑπὸ τῶ
 ὑποκειμένης τῷ ἀπλάγχνω κύσεως, τὸ δ' ἔ-
 τορον ὑπὸ τῶ ἀπληνός. ἀθροισθέντα ἃ γὰρ τού-
 τοις, ἐκκρίνεται τὸ μὲν εἰς τὴν ἀρχὴν τῶ λεπτῶν
 γένεσιν, τὸ δ' εἰς αὐτὴν τῶ γαστέρα καὶ ἀκρίτων
 ἢ δὲ δὲ πάντων τῶ γένεσιν, ἅμα τῷ ξηροτέ-
 ρω ποδὶ πῶματι τῶ τροφῆς διεξέρχεται. τὸ δὲ γὰρ
 φλεψί

φλεψὶ καὶ ἀρτηρίαις ποδότηωμα, τοῖς τὸν ὄσιν,
 οἷον ὁρῶνς γὰρ τὰς περὶ τὴν γάλακτι. καθή-
 ραντες ὅ καὶ οἱ νεφροὶ, τῇ λύσει παραπέμ-
 πουσιν. εἰ δὲ ἀθροίζοι, τρόπον ὁμοίον τὰς τὰς
 ποδότην εἰρημνίαν ποδὶ τῇ ξηρῇ ποδότημαίῃ
 (ἐπὶ κείται γὰρ τις καὶ τῇδε καὶ τὸν ἐκρυσ-
 τῶν κάρσι μῦς, κλείων οὕτως ἀκρίβως τὸ
 στόμιον, ὥς μηδὲν ἔξω παραρρεῖν) ἐπεδιδαν δὲ
 καὶ τῇδε ἰκανῶς ἡδὴ γινόμενον ἀνίστα τὸ ζῶον,
 ἀφίσταται μὲν ὁμοῦς τῇ φρουρᾷ, ἀνίστα τε
 χαλῶν ἑαυτὸν, ἐκκρίνει δὲ τὸ ποδότην ἅπαν
 ἢ λύσις ὑποβοηθούτων αὐτῶν καὶ τῇδε πρὸς τὸ
 τάχος τῆς τῇ ξηρῇ ποδότημάτων ὁδοῦ
 μῶν τῇ κατὰ τὸ ὑπὸ γαστρίῳ. τὸ δὲ ὑπόλοι-
 πον γένεσθαι τῇ ποδότημάτων, γίνεται ἢ γὰρ
 ἐκαστὴ μορίῳ τῇ φέρονται αὐτὰ χυμῶ. τὸ ἢ,
 οἷον ἡμίπεπτον ἢ λείψανον ἀδυνατῶν ὁμο-
 μοιωθῆναι τῷ φεφομνίῳ. τὸ δὲ ὅπου ἢ ἐμπρο-
 σθεν ἀναδύσεως ὄχημα, πληρωθῶν τῇ χύσει,
 ὑγρὸν καὶ λεπτὸν οὐ, οἷον ποδὶ τὸ πρὸς τὴν μὲν
 ὁρῶντες ἐκ τῇ ἀγγείῳ εἰς τὴν λύσιν ποδὶ ῥεῖ.
 τούτῳ τὰ ποδότημα ἢ πόρῃ ἢ ὁδὸς ὄσιν
 ἀκτεταγμένῃ ὑπὸ τῇ φύσεως. ἐκκρίνεται
 δὲ διὰ τε τῇ μαλακῶν σωμάτων φεφομνίῳ,
 εἰκόντων

εἰκόντων αὐτῇ τῇ ρύμη, καὶ μάλινδ' ὅταν ὑπὸ
 πινύματ' ἄθροωτόρ' ὁρμήσαντος ὠθεῖται, καὶ
 μλντι καὶ δὲ τῶν σμικρῶν ἀπάντων πόρων,
 ὡς δὲ πληρὸς ὅλον τε τὸ σῶμα καὶ σύμπαν
 τὸ δέρμα. λέγεται δ' ὑπὲρ τῆς γενέσεως αὐτῇ
 ὅτι τῇ ποδὶ κερασεωρ. τὸ μλν δὲ λεπτότατον
 περὶ τῷμα ῥαδίως ἐκκρίνεται, πρὸς τὴν ἐμ-
 φύτην θερμότητος εἰς ἰδέαν ἀτμοῦ λυόμενον,
 ὑπὸ τε βιαίας κινήσεως ἀθρόως ἐκρηγνύμε-
 νον. ὀνομαζέται δὲ τὸ μλν οὕτως ἐκκρίθην, ἰ-
 σθῶς. τὸ δὲ ἔτορον, οὐδὲν ἔχον ὄνομα, ὅτι οὐδὲ
 γινώσκεται τῶν πολλοῖς, ἀπὸ τῆς ὀψιμῆς ἐκφύ-
 γου ὑπὸ λεπτότητος, ἀδύνατος αἰσθῆσαι, δια-
 πνοὴν ἐκκρίνεται πρὸς αὐτῇ τῇ φωρασάντων
 αὐτὸ τῶν λογισμῶν κατὰ τὴν δὲ πλὴν ἀδύνατον
 αἰσθῆσαι διαπνοῶν, ἐκκρίνεται καὶ καὶ τῇ πα-
 χυτοῦ ποδὶ τῷματ' ἰχυρωτόρ' ὅτι δὲ τῶν
 δὲ καὶ τῇ ἀγρότης θερμότητος καὶ τῇ ὠθεῖσθης
 ρύμης, καὶ κινήσεως αὐτῶν εἶναι, κατὰ γὰρ τὸ δέρ-
 μα πρὶν ἐκκρίνεται πρὸς τὸ πέραν. ἐκ τούτου
 τῇ ποδὶ τῷματ' ὅτι, ἢ τε τῶν τειχῶν ἐκκρίνεται
 τὸ γενέσις, οὐχ ἡκιστα δὲ καὶ ὁ ποδὶ τοῖς δέρ-
 μασι καὶ ῥομλντ' ἀπασιν ῥύπτ' εἰρηταί
 μοι χερίων τὰ ἀναγκαῖα ἀπαντα τῇ λόγου

E

κεφάλαια

κεφαλαια φησὶ τῶν ποδωμάτων γυνεῶς τε
 ἄμα καὶ κενώσεως. ἀρκυδιόφυλινά μ' ἔν τε
 ραῖς τραυματείαις, ὧν ὀλίγ' ἐμπροσθεν ἐμνη-
 μόνοντα. μελλόντα δ' ὑπόθεσις ἀναγκαία
 γενήσεαι τοῖς νυνὶ γνησκηόσι λόγοις. ἐπεὶ δὲ
 γὰρ ἐκκινῶνται καὶ ταῦτα μοχθηρὰ ταῖς ποιό-
 τησιν ὑπάρχοντα, καὶ Ἀσκληπιάδης μὴ εἶ-
 ληται, καὶ τῶν μὲν ἐπίστανται τὰς αἰτίας
 αὐτῶν φησὶ ἐπιχέσεως, ἐφεξῆς δὲ περιῶνται μὴ
 τε ποδωπύλαι αὐταῖς. εἰ δὲ καὶ ποδωπύλαι μὴ
 ποτε, εἴτε ταχέως ἐπανορθοῦναι τὸ σφάλμα
 περιῶνται. τὸ μὲν δὲ μὴ ποδωπύλαι ἐκ τῆς γε-
 νώσεως, πότον αὐτάρκως ἀρκυίνεται ἢ μὴ
 ποδωπύλαι. τὸ δ' ἐπανορθοῦναι μεθόδ' ἑνὸς
 ἐτόρως πρὸς δίδεται, λεγέτω δὲ πρῶτον μὲν,
 ὑφ' ὧν ἔχει τὴν εἰρημνίαν ἐκκρίσεως ἐκάστη.
 δυνάτον δ', ὅπως αὖ τις ἐπεχρησμένη αὐτῇ,
 περὶ τῆς ἢ μὴ δὲ τὴν ποδωπύλαι ποδωπύλαι-
 των ἐπιχέσις, ἢ περὶ εἴτε τὰ λαμβανόμενα σι-
 τία τε καὶ ποτὰ γίγνεται αὐτῇ, ἢ εἴτε τὴν γαστέρα
 μετὰ τῇ σντήρῳ. εἴτε τὰ μὲν σιτία καὶ ποτὰ,
 παρὰ τε τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τῶν
 ληθγόντων, εἴτε πρὸς τούτοις τάξις τε καὶ τὸν
 τρόπον φησὶ χρήσεως. ποδὶ μὲν τὴν ποιότητα
 στυφνῶν

στυφνῶν, ἢ αὐστηρῶν, ἢ ξηρῶν ταῖς συστάσεσιν
 ὑπαρχόντων, ὡς ἡ τῆς ποσότητος τῆς πρὸς ἡμῶν
 τὸς πλείονων ἢ ἐλαττόνων. πρὸς δὲ τῆς τάξεως, εἰ
 τὰ μὲν ξηρὰ καὶ σύφοντα πρότερον, τὰ δὲ ὑγρὰ
 καὶ λιπαρὰ καὶ γλυκερά, διούτορα πρὸς ἐνέγκαι-
 ον. πρὸς δὲ τὸ ῥόπον τῆς χρήσεως, εἰ δέον δις σε-
 τεῖσθαι, πᾶσαι εἰς ἅπασι πρὸς ἐνέγκαιον τὸ πλὴν
 τροφίον. ἢ δὲ πόδι πλὴν γαστέρα τε καὶ τὰ γύ-
 ροντα ἐν ὑποχέσεως τῶν περιττωμάτων αἰτία,
 διὰ τε πλὴν φύσιν αὐτῶν, καὶ διὰ πλὴν ἐπίκτητον
 γίνεται διαθέσιν. αἱ μὲν δὲ πόδι πλὴν φύσιν
 αὐτῶν αἰτία, μοχθηρῶν εἰσι τοῖς σώμασι κατα-
 σκευῶν, ὡς ἐν τῷ πόδι ἐκείνων εἰρήσεται λόγῳ.
 πόδι δὲ τῆς ὑπὸ κλίτῳ ἐν τῷ δὲ ῥήτορι. ὁ κλίτῳ διὰ
 φορὰς ἐν γαστρὶ τῆς πρὸς φάτων εἰς διαθέ-
 σεων, ἅπασαι δυσκрасίαι καὶ γένεσι ὑπάρ-
 χουσαι, τέσσαρδ' ἢ ἀπλᾶι, θερμότης, ψυχρό-
 τής, ξηρότης, καὶ ὑγρότης. τέσσαρδ' δὲ ἄλλαι
 συνθέτοι, θερμότης τε ἅμα καὶ ξηρότης. καὶ θερ-
 μότης ἅμα ὑγρότητι. καὶ ψυχρότης ἅμα καὶ ξη-
 ρότης, καὶ ψυχρότης ἅμα ὑγρότητι. χρὴ δὲ εἰς το-
 σῶτον ἡμεῖς μεγέθους ἐκαστῶν τῶν δυσκрасιῶν,
 ὡς ἀδενῆ φανερώς ὀργάσασθαι τὴν πρὸς σικκὴν
 δυνάμιν, ἢ ἐν τῇ γαστρὶ μόνῃ, ἢ ἐν τῇ λεπτῇ

γνῶσιν, ἢ τῶν παχέων, ἢ καὶ συμπάντων ἅ-
 μα τῶν εἰρημνίων, ἢ λινῶν γνῶσιν αὐτοῖς. σωίσαντες
 δ' αἱ θιαῦται δυσκрасίαι, ποτὲ μὲν ἀπὸ τῆς
 εἰσῶς τῶν σώματι λαμβανομένων, ἔστι δ' ὅταν
 καὶ ἀπὸ τῶν ἐξωθεν προσπιπόντων. ἀπὸ μὲν τῆς
 εἰσῶς τῶν σώματι, ὅπου γνῶσιν ταῖς τροφαῖς, ἢ τοῖς
 σώμασι φαρμακωδισέρα τις ἢ διαύαμις, ἢ
 θερμαινόντων, ἢ ψυχόντων, ἢ ξηραίνόντων, ἢ
 ὑγραίνόντων, ἢ θερμαινόντων τε ἅμα καὶ ξη-
 ραίνόντων, ἢ καὶ κατ' ἄλλω λινὰ συζυγίαν ἐ-
 νεργοῦντων. ἀπὸ δὲ τῆς ἐξωθεν προσπιπόντων,
 ἢ ἡρι τῆς ποδὲς χοντος ἡμᾶς ἀέρος ἀμέτρως θερ-
 μαίνοντος ἢ ψυχόντος, ἢ ξηραίνοντος ἢ ὑγραί-
 νοντος, ἢ καὶ συζυγίαν λινὰ ἴστων γνῶσιν οὐροῦ,
 ἢ ἀπὸ λινος ὑδατος γνῶσιν πῶς ἐτυχε λασσάμενος,
 ἢ ἀλείμματι λινός, ἀπλῶς ὅτε δὴ πινος ἐτέ-
 ρου πρῶτα πίνοντος ἐξωθεν τῇ γαστρὶ θερμαίνοντι,
 ἢ ψυχῇ ἢ ξηραίνοντι, ἢ ὑγραίνοντι ἀμέτρως δυ-
 ναμνόντων. ὅλα ταύτας μὲν δὴ τὰς αἰτίας, ἐπέ-
 χειρ γαστήρ. τὸ δὲ πικρόχολον περὶ τῶμα διὰ
 τε τῆς ἀρρώστιας τῆς ἐλκώσεως, ἢ ἐκκρινέσεως αὐτῶ
 διαμέως, καὶ ὅλα σενοχωρίαν τῶν πρᾶγόντων
 τε καὶ ἐκκρινόντων ὀργάνων. ἀλλ' ἢ μὲν ἀρ-
 ρώστια τῆς τε λύσεως ὅλης τῆς ὑδὲ τοῦ ἡπα-
 τος,

ζ, κὶ τῶν ἀπ' αὐτ' εἰς τὸ ἀσπλάγχνου ἀγόντων
 σομάτων, κὶ τ' εἰς τὸ ὑντέρον ὀξυεργουμένων
 πόρων, ὡς πρὸς φάτω δύσκρασία γίγνεται
 αὐτῶν, ἐφ' ἧς πόρ κὶ ἡ πρῶσις δύνανται ἐλέγετο
 βλάπτειν, τῶν ὑντόρων τε καὶ τῶν γαστρός. ἡ δὲ
 σενοχωρία, ἡ δὲ φλεγμονή, ἡ σκίρρον, ἡ ἐμ-
 φραξις, ἡ τῆν ἐκ τ' ποδελόντων αὐτὰ θλίψις,
 ἡ μύσις τ' σομάτων. αὐτὰ δ' αἰθλίψις πάλιν
 ἐκ τῶν ποδελόντων, ἡ δὲ πληθὺς ἀμείρον
 τῶν ὑν αὐτοῖς ποδελόντων, ἡ δὲ φλεγμονή, ἡ
 σκίρρον, ὡς πρὸς γε κὶ ἡ μύσις διὰ τῶν ποδων, ἡ ξη-
 ρότης. ξηρότης δ' αὐτῆς αἰτία, τὰ τε σύ-
 φοντα σφοδρῶς ὅτι κὶ τὰ θερμαίνοντά μετὰ τ'
 ξηραίνου. τὰ μὲν γὰρ ἐκθλίβονται τε τῶν ὑγρότη-
 τα, κὶ αὐτὰ τὰ πεφυκότα συσφύσσονται τε κὶ σφί-
 γονται, κὶ πιλοῦνται. τὰ δὲ διαφοροῦνται τὰς
 ὑγρότητας, τῶν ξηρότητα ἐργάζεται. φλεγ-
 μονή γὰρ καὶ σκίρρον, ἡ δὲ γενοσήματα φα-
 νερώς ὅτι, ὡς τ' ἐκπέπρωκτον τ' ὑγιεινῆς πρα-
 γματείας, αὐτὴς τε ποδὶ αὐτ' οὐκ αἰετότορον εἰ-
 ρήσεται. ἡ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὅδε τὸ μελαγ-
 χολικὸν ἐκκαθαρήσεται ποτε πόρισμα. τ'
 μὲν ἀπλῶς ἀνάλωτον ἔχοντες τῆς χολοδόχου
 λύσει, τῶν δ' εἰς αὐτὸν πεταγμένων φλεβῶν,

E 3

αὐτ

ἀπὸ πυλῶν τοῦ ἡπατος, τοῖς ἐλκυσίμῳ ἀγγείοις
 τὸ χολῶδες πορίσῃμα. ὅλ' δ' ἐκ τοῦ σπληνὸς
 εἰς τὴν γαστέρα φερομένης φλεβός, ἡ δὲ τὴν χο-
 λὴν ὀξυγόμενῳ πόρῳ, τὸ δὲ κατ' ἐκαστὸν τῶν
 τρεφομένων τοῦ ζώου μορίων περίσῃμα, διὰ
 τε πλῆθος καὶ πάχος αὐτῶν καὶ προσέτι γλι-
 χρότερον, ἢ δὲ ἀρρώσῃαν τῶν λυούσης αὐτὸ θερ-
 μότητος, καὶ ὅλ' αἰνοχωρίαν ὅλ' διεξόδ' αἰ-
 λυθήσεται. πλῆθος μὲν δὲ καὶ πάχος καὶ γλι-
 χρότης, ἢ τοῖς γ' ἐκ ὅλ' τῶν πομάτων τε καὶ ἐδεσ-
 μάτων γίνεται φύσεως, ἢ ἐκ πρὸς φάρυγγος
 ἀρρώσῃας ὅλ' ἀλλοιωτικῆς γὰρ ἡ τρεφομέ-
 νῳ διασώμεως. ἢ δὲ ἀδύνατα ὅλ' λυούσης αὐτὸ
 θερμότητος, ἀγυμνασίας ἐκγονοῦ ἔπαρχει.
 καὶ ἡ αἰνοχωρία δὲ ὅλ' διεξόδ' αἰσκήσου καὶ
 φλεγμονῶν, ἡμφραξίμ τε καὶ θλίψιμ καὶ μύσιμ
 γίνεται. τῶν δὲ ἐκαστῶ τῶν γενέσιμ, ὀλίγω
 πρὸς τὴν εἰρήκαμν. Ἐνία δὲ μὲν τοῖς μόρια
 πρὸς τοῖς ἀσκήσις τῶν πόροις, ἑτέρας πινὰς
 ἔχει αἰσθῆς καὶ αἰσθητὸς, ὡς πρὸς ἐγκέφαλός τε καὶ
 ὀφθαλμός. καὶ ὅλ' γίνεται πρὸς ὅλ' φύσεως, ἢ
 ὅλ' τὸ λυέσιμ τοῦ μέρους, ἢ ὅλ' τὴν ἀκείβειαν
 ὅλ' γένεσις, ἢ ὅλ' πικρότητα τῶν περὶ-
 χόντων σωμαμάτων. ὁ μὲν γὰρ ἐγκέφαλος,
 οἶκος

οἶκος τις δὲν ἐν λογικῆς ψυχῆς, καὶ σεγανῶ
 ποριλαμβανόμενον ὅσῳ, ὅλα μεγίστων τε καὶ
 πλείων ὀχετῶν ἐκκαθαίρεται. πρῶτον μὲν, τῶν
 κατὰ τὰς εἴδας τε καὶ τῶν ὑπερῶν. διδύτε-
 ρον δὲ, τὸ κατ' ἐκάτοτον οὖν. καὶ τρίτον τῶν κα-
 τὰ τὰς τῶν ἑρανίσθ' ῥαφάς. οὐκ ἀπὸ τοῦ ἵ καὶ εἰς
 τοῦ ὀφθαλμοῦ π' συρρεῖν δὲ αὐτῶν. ὁ δὲ ὀφθαλ-
 μὸς οὐχ ὡς κύει· ἐπ' οὐκ ἔστι γε, ἀλλ' ὡς ἀκει-
 βως καθαρός ἐῖναι δεόμενον, εἰς τὴν ἐν γίνε-
 γείας ἀκρίβειαν, αἰδηθῆς τε ἐκκενῶς πόροις,
 ἅπαν ὅσον γὰρ αὐτῶν πορίστωμα γυνῶν, κα-
 τὰ τὴν εἴδα καὶ κατὰ βλέφαρα. Τὰ μὲν
 οὖν τῶν πορίστωματων αἰτία τε καὶ ὄργανα
 λέλεκται, ὅπως δ' ἅντις ταῦτα κατεχημένια
 κενώσῃ, ἐφεξῆς λεκτέον. ἀρξαμένης αὐτῆς ἀρ-
 τῶν κατὰ τῶν γαστέρας. κοινὸν μὲν οὖν ὑπὸ πάν-
 των παραγγελμα, τὴν γυναντίαν αἰτίαν τῇ
 τὴν βλάβῃ ἐργασμένην προσάγειν. ἰδίον δὲ
 κατ' ἐκάστην, εἰ μὲν ὀλιγώτερα καὶ ξηρότερα προ-
 σαράμνηται ὑπὸ χεθῆ τῶν γαστρά, πλείω τε ἅμα
 προσφύειν καὶ ὑγρότερα. εἰ δὲ ξηρότερα,
 πλείω μὲν μὴ προσφύειν, ὑγρότερα δὲ. εἰ δὲ
 αἰσθητὰ καὶ στυφνὰ, γλυκέσι τε καὶ λιπα-
 ροῖς δύωχθῃ. εἰ δὲ τῇ τάξει πλημμελῶς, εἰς τὸ

Διὸρ ἐπανάγει. εἰς ἃ ἀπαξ αὐτὶ τῷ δὲ, οὐ μόνον δὲ, ἀλλὰ καὶ πολλάκις προσφέρει. κατὰ δὲ τὸ αὐτὸν τρόπον τὰς προσφάτοις δυσκрасίας ὁμοίως τοῖς γιναντίοις. ὑγραίνοντα μὲν, εἰ ξηρανθεῖν, θερμαίνοντα δὲ, εἰ ψυχθεῖν. καὶ πῶς τῶν ἄλλων ποιότητων ἀναλόγως. αἰ δ' ὕλη τῶν γιναντίων ταῖς ποδὶ τῷ φαρμάκων ἡμῶν γεγραμμένας πραγματείας εἴρηται. Ἐπιχειρήσεως δὲ τῷ ξανθῆς χολῆς, ὡς μὲν ἐμφράξῃ, τῇ λεπτιμώσεσιν διαίτη χρῆσθαι. εἴρηται δ' ἡ ὕλη τῷ τοιαύτης διαίτης ἐτόρῳθι δι' ὅσον χράμαται. ὡς δὲ θλίψει, ταῖς μὲν ὅσα πῶς τῶν ὁμιλούντων τοῖς χολοδόχοις πόροις σωματῶν, ἅμετρον πλήρωσιν. εἰ μὲν ὅσα πᾶσι χυμῶν, τῇ λεπτιμώσεσιν διαίτη χρῆσθαι. εἰ δὲ ὅσα πλήθος, τῇ λεγώσῃ. εἰς ἃ φλεγμονῶν ἢ σκίρρον, ἐκπέπρωκεν ἢ ὅσα τὰ τοιαῦτα τῷ ὑγιεινῆς πραγματείας. εἰ δὲ ὅσα δυσκрасίαν ὑπόγονον αὐτὴν σάγοντα τῇ ἡμῶν ποιότητα. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ὁμοίως χρῆται μύσιν τῶν σωματῶν. ὡς μὲν τῶν αὐστηροῖς γινωσκόντων, τὰ λεπτὰ καὶ γλυκεῖα λελοδύοντα λαμβάνει, ὡς δὲ τοῖς θερμαίνουσι καὶ ξηραίνουσιν, ὅσα ψυχρὰ καὶ ὑγραίνουσι. λεχθήσεται δ' ἡ τῷ τῶν γιναντίων ὕλη γιναντίων.

ἐξῆς

ἐξῆς ὑπομνήμασιν. ὁ αὐτὸς δὲ ῥόπος ὅτι τῷ
 καθάρσεως, ἐπιχειρῆσαι τῷ ῥίτῳ γένετ' ἡ πε-
 ριπρωμάτων, ὁ καὶ ἐκαστον τῷ ζῷον μόριον ἐφα-
 μιν σωίσαδς. εἰ μὴ γὰρ μύσει ἐν ταῖς σόματι
 τῶν πόρων, ἐπανορθῶδς χρησθῆναι τῶν γυμνασίων
 τοῖς βλαψασιν. τὰς μὲν ὑπὸ τοῖς ψύχεσιν αἰ-
 ποῖς σεγνώσας ἐκθερμαίνοντα, καθάπερ ὅσαι
 πυκνωθέντων ἡμῶν ὑπὸ κρύους γίνονται. τὰς δὲ
 ὑπὸ θερμότητι καὶ ξηρότητι ἐμψύχοντά τε καὶ
 αὐξηαίνοντα, καθάπερ ὅσαι δι' ἐκκαύσεις.
 ὅτω δὲ καὶ ὅσαι διατρεφῶν συμφόντων πρὸς
 πέτρῳ, ὡς περὶ ὅσα τῷ ὑδάτι τῷ συπληρώσει,
 λιπῶν τε καὶ μαλακῶν ῥίψουσιν, ἅμα τοῖς τῷ
 γλυκέρι ὑδάτι τῷ λειψέσιν. εἰ δὲ ἐμφραχθεῖν οἱ
 πόροι ὅσα πάχος ἢ πλεῖθος, ἢ γλιχρότητα πε-
 ριπρωμάτων, ἢ λεπταῖν δίαυτα τόποις ἄρ-
 μόσας, καὶ ὅσα τέμνει καὶ θερμαίνε φάρμακα, τὰ
 μὴ εἶσω τῷ σώματι λαμβανόμενα, τὰ δὲ ἐξω-
 θεῖν ὑπὸ τῷ σώματι, καὶ πρὸς τῶν ἀπάντων γυμ-
 νάσια. καὶ γὰρ καὶ ταῦτα λύειν τε διώκεται
 τὰ περιπρωμάτα, καὶ ὅσα τῷ πόρῳ ἐκκρηθῶν.
 καὶ ὅσῳ τῷ πλεονεκτεῖν τῷ λεπταίνοντων
 ἐδεσμάτων τε καὶ φαρμάκων, ὅσα βέλ-
 τόν ἐστι μηδὲν βλαπτόμενον εἰς τὴν τῶν σω-
 μάτων

Ε

5

μάτων

μάτων ἔξιρ ἐκκενῶς τὰ πόδι τὰ τὸ σώματος
 τὸ σὺ τῷ τὰς τε σάρκας σωτήκειαι καὶ ἰχ
 νῶς τὰ σερεά. αὐτοὶ μὲν γὰρ αἱ βλάβαι τοῖς
 θερμοῖς τε καὶ λεπιδώσιρ ἐφεδρῶσι φαρ
 μακοῖς. ὡς δὲ τοῖς γυμνασίοις οὐ μόνον οὐδὲρ
 τοῖς ἰατροῖς, ἀλλὰ καὶ ῥώμῃ τοῖς ὀργάνοις ἐγγίνετ
 ῥι θερμότητι ἀναζώπυρουμένης αὐτῇ, καὶ
 τῆς πρὸς ἀλλήλα τῶν σωμάτων παραξίψεως,
 σκληρότητός τε τινός καὶ δυνασθεῖας ἐγγινο
 μένης. ὥς δ' αὖτε γὰρ καὶ γυμναζοῖτο, καὶ
 μέτρῳ τῷ προσήκοντι χρῶντο, καὶ τάξι καὶ ποιό
 τητι τῶν κατὰ μόρθε γυμνασίων τῇ δέξσει, νυ
 νὶ μὲν οὐ πρόκειτ λέγειν. ὥς πορ οὐδὲ πόδι το
 φῆς καὶ καιροῦ καὶ μέτρος καὶ τάξεως καὶ ποιό
 τητος, οὐδὲ πόδι τὸ λεπιδόντων ἐδεσμάτων,
 καὶ πομάτων, οὐδὲ πόδι τῶν ἀλλοιούντων κατὰ
 ποιότητα φαρμάκων. οὐδὲ γὰρ γινώσκοντες οὐδὲ
 πωτὶ κατὰ μόρθε ἐπωμὴν χρῆσιρ, ἀλλ'
 ἡρέδην καὶ ὡς κεφαλαίων μόνον διελθεῖν.
 γὰρ δὲ τοῖς ἐξῆς ὑπομνήμασιρ, ὑπὲρ πάντων
 ὡς πλέον ἐρήσεται. νυνὶ μὲν γὰρ εἰς σωό
 ψιν ἀγαγεῖν ἡβουλήθηρ ἀπαλατὶ τὸν πραγ
 ματείαν, ὥς μηδεμίαν ὑλὴν λαθεῖν, ἥς ἐμ
 πειροῦ εἶναι χρὴ τὸν ὑγιανόν. οὐδὲρ γὰρ χεῖ
 ρον,

ρομ, ὑγιεινὸν ὀνομάσαι τὸ ὑπὸ τῇ ὀνόματι τῇ ὑγίαι-
νῆς ἀπάσης τέχνης, ὥς πορ τὸν μόνου τῇ ὑπὸ
τὰ γυμνάσια γυμνασῆν. αὐτὰρ οὐκ ἔστιν ὀνόμα
σιν Ἑρασίστρατος οὕτως αὐτὸν. γνὲ δὲ τοῖς ἐξῆς
ὑπομνήμασιν, ἐκάστης τῇ εἰρημνῶν ὑλῶν ἐ-
πισκεψόμεθα, τὸν τε καιρὸν καὶ τὴν ποιότητα
καὶ τὸν τρόπον τῇ χρήσεως. ὥς μνησθ' ὕ-
λιν μόνου, ἀλλ' ὑγιεινὸν αἴτιον γίνεσθαι. γνὲ τρι-
σὶ γὰρ τοῖς γένεσι πρώτῃς, εἰς ἡ ὑγιεινὴ
πραγματεία, καθά πορ καὶ ἡ ὁδραπδυτικὴ,
σώμασί τε καὶ αἰτίοις καὶ σημείοις. σώμασι
μὲν, αὐτοῖς τοῖς ὑγιαίνουσι, ἀλλ' ἡ φυλάττειν
τοῖς αὐτοῖς σημείοις, τοῖς συμβεβηκόσι αὐτοῖς,
ἐξ ὧν διαγιγνώσκειται. αἰτίοις δὲ, ὅφ' ὧν ἡ φυ-
λακὴ τῇ ὑγίαιας γίνεται. τὴν ἡμετέραν δὲ τῆς ἰσ-
τῶν ὕλης τὰς διαφορὰς, οἱ δοκιμώτατοι τῇ
νεωτέρων ἰατρῶν ἐβγνῶ πλοσφερόμενα, ποιοῦ-
μενα, λεγόμενα, καὶ ἐξωθεν προσπίπτοντα.
πλοσφερόμενα μὲν, ἐπισματὰ τε καὶ πόμα-
τα, καὶ εἰδητὰ τῇ φαρμάκων ἔσω τὸ σώμα-
τι λαμβανόμενα, καὶ τὸν εἰσπνεόμενον ἀέ-
ρα. ποιοῦμενα δὲ, τρίψεις δὲ καὶ πόδι πάχους,
καὶ ὀχύσεις, καὶ ἵππασίαν, καὶ κίνησιν σύμ-
παλιν. εἰ δ' οὐ πᾶσι κίνησις ὅτι γυμνάσιον,
ἀλλ'

ἀλλ' ἢ σφοδρότατον μόνον, προσκείσθω ὡς περὶ
 λινῆς τὸ γυμνασίον, ὡς εἶναι τὰ ποιχμῆνα,
 λινῆσεις τε καὶ γυμνάσια. συγκραταειθμῶν τε
 δὲ τῶ γενεῖ τ' αἰτίων, τῶ δὲ καὶ ἐγκυόσεις, καὶ
 ὑπνοι, καὶ ἀφροδίσια. τὰ δ' ἐξωθεν προσιπτόν-
 τα, πρῶτος μὲν ὁ ποδὶ χῶμα ἀκρὸς, ἐπεὶ δ' ὅλα λεο-
 μῆνοισι, ἢ ἀλφφομῆνοισι προσιπτεῖ τῶ δ' ἐρμα-
 ζι, καὶ εἰ δὴ ζε φάρμακόν τις, δὲ καὶ αἶνον ὅρου
 ὑγιεινούς, ὡς περὶ ἄλλες, ἢ μύρτα, ἢ νίτρον, ἢ ἀ-
 φρόνιτον, ἢ πῖ τ' αὐτοφυῶν ὑδάτων διεγμῶν.
 ἢ δ' ἢ τ' λεγόμενων ὑλῆς, προείρηται μὲν ὀλίγον ἐμ-
 προσιπτον. εἰ δ' ὁρθῶς ἀντιλαμβάνεται τοῖς προειρη-
 μένοισι ἴσιν γενέσι τ' αἰτίων, δ' ῥάδιον ἀκρὸς ἡ-
 ναδς. τάχα γὰρ βέλτερον, ὑπὸ μὲν τ' προσφε-
 ρομένων καὶ ποιχμῶν, καὶ προσιπτόντων ἐ-
 ξωθεν, ἄλλοι δὲ τε καὶ μετακυσμῶν φαῖται,
 τὰ καὶ τ' σῶμα. τὸ μεταβολῶν δ' αὐτὸ γίνεσθαι,
 κατὰ τε τ' ποιόν καὶ καὶ τ' ποσόν. καὶ καὶ μὲν τ' πο-
 ποιόν, γὰρ τῶ διεγμῶν καὶ ψυχῶν, καὶ ξηραί-
 νεσθαι, καὶ ὑγραίνεσθαι, καὶ δὲ τὸ ποσόν, γὰρ ὅτι τ' φε-
 φεσθαι, καὶ λεγόμεσθαι. καὶ αὐτὴν γε τ' κένωσιν ἐπὶ
 διπλῶν, ἐτόραν μὲν τ' ποδὶ πωμάτωρ, ὑπὲρ ὧν
 ὀλίγον ἐμπροσιπτον ἐλέγομεν, ἐτόραν δὲ, τ' αὐ-
 τῆς οἰκίας ἐστίας ἡμῶν φύσεως ἀπορρέουσας,
 ἡλῆς

ἡπὶς ἀντίκτῃ τῇ θρέψῃ. ὡς σημεῖνα δὲ καὶ
 ταῦθα χρὴ τῷ ὁμωνυμίᾳ ἢ ἰπποκράτους ἐν
 τῷ ποτὶ βοφῆς συγγράμματι διείλετο φάμε
 ν. ὧδε. βοφῆ ἢ κὺ βέφορ, βοφῆ ἢ καὶ τὸ οἶον,
 βοφῆ κὺ τὸ μέλλον. τὸ μὲν γὰρ ἐστὶ τὸ πρῶτον ση
 μαινόμενον, βοφῆ τε κὺ πῶς τῃ ἀκρότητι τῆ
 σίας ἀντιδιαρεῖσθαι χρὴ. τῇ δὲ κατὰ τὸ δό
 ττορον, αἰμορραγίαν τε. ἅπλως ἐπεὶ αἷμα
 ὅς ἀπαρὲρ κένωσι. τῇ δὲ κατὰ τὸ τρίτον, ἔμε
 τόν τε κὺ λειψυγίαν. ἀλλὰ ποτὶ μὲν τὸ τρίτον
 διαρεῖσθαι, ὅπως αὐτὸς ἐθέλοι, τιθέσθω. τὸ δὲ
 ὑλῶν ἀπασῶν τὸ ὑγιεινὸν ἐπίσταδι ἀνάγκῃ
 οὐ τὰς διωκόμενους, τὸν τῷ ὑγιεινῷ τέχνῳ με
 πόντα. κὺ γὰρ ἢ ὡς δέξιός αὐτὸν χρῆσις ἐν τῷ
 θεῷ ὡρμητῇ. γίνετῃ δὲ ἢ ὡς δέξιός αὐτὸν χρῆσις,
 εἰὰ τὸν τε λαὸν ἐκάσθῃ κὺ τὸ μέτρον εὐρομν,
 ὥς τε ὡς ταύτην χρὴ πρῶτον μαῖλον, ὅς τὰς
 μοχθηρὰς αἰρέσθῃ δὲ ἐλέγχῃ, ἀλλὰ κὺ ἐπὶ δὴ
 μέγεθος ἱκανόν, ὅ πρῶτος ἦδη μοι λόγος
 ἔχει, ὅσον μὲν ἐν ταῦτα κατὰ παύ
 σω. τὰ δὲ ὑπόλοιπα φησὶ
 γματείᾳ, ἐν τοῖς ἐξῆς
 δίδωμι.

Γαλινοῦ

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε
Ρ Ι Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν
Λ Ο Γ Ο Σ Β .



Α Μ Ε Ν Δ Η Κ Ε Φ Α -

λαια καὶ τοῦ σκοποῦς τῆς ὑγι-
εινῆς τέχνης, ὁ πρόδων λόγος ἐ-
ρηκεν. τὰ δὲ κατὰ μέρος ἅπαν-
τα, πρᾶττα χρὴ διελθεῖν, ἀρ-
ξαμένων αὖθις ἐπ' ἐκείνων, εἰς ἅπαρ ἐτελεύ-
τησε τὸ πρῶτον γράμμα. Ὑποκείμενον δὲ τῆς
ἡμῶν τοῦ λόγου πᾶσι ὑγιεινότητος φύσις, τῆς
τῆς ἐβδόμαδος ἐστὶ ἀρχόμενος, ἐφ' οὗ πλάττει-
ται καὶ ἰοσμεῖν τὸ σῶμα προκείμενον κατ' ὅσον
οἶόν τε κάλλισα, καὶ πρᾶττα τῶν αὐτῶν διο-
εῖον, τίποτε βούλεται. τοῦ λόγου κάλλισα
προσκέμενον. βούλεται δὲ τόδε, ὥς παρ' αὐτῶν
τῶν σωμάτων εἰσὶν παμπόλη τις οὕτως δια-
φορὰ, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τῶν βίων οὗς
βιοῦμεν, εἴη πάμπολα ὅσον. οὐκοῦν ἐγχο-
ρεῖ τὴν αἰσιν τῶν σώματος ὑπὸ μέλαν ὅσον ἅ-
παντα τῶν προχρεῖσθαι βίωσιν ἵστασθαι, ἀλλὰ
τὴν μὲν ἐκαστὴν βελτίστην οἶοντε. τὴν δ' ἁ-
πλῶς ἀρίστην οὐκ ἐγχορεῖ κατὰ πάντας τοὺς
βίους ποιῆσθαι. πολλοῖς γὰρ τῶν ἀνθρώπων
μετὰ

μετὰ πόρισεως πραγμάτων ὁ βίος ὅτι, καὶ
 ἐλάττωται μὲν ἀναγκαῖον ὅτι αὐτοῖς, ὅς ὡς
 πρὸς ἡουσιμ, ἀρξῆναι δ' ἀδύνατον. γνῶσι μὲν
 γὰρ ὑπὸ πτωχείας εἰς τοὺς θιούτους ἐμπίπτουσι
 βίους, γνῶσι δὲ ὑπὸ δουλείας, ἥτις πατρώου
 εἰς αὐτοὺς καθηκούσης, ἢ αἰχμαλώτοις ληφθεῖ-
 σιν, ἢ ἄρπαχθεῖσιν ἄς πρὶν καὶ μόνους διδύμους ὀνο-
 μάξουσιν οἱ πολλοὶ τῶν ἀνθρώπων. ἐμοὶ δὲ δοκῶ-
 σι, καὶ ὅτι εἴα φιλοτιμίαν, ἢ δὲ ὑπεθυμίαν ἡντι-
 ναῶν, εἴλοντο βίον γὰρ πόρισεσι πραγμάτων,
 ὡς ὀλίγιστα διύασσαι χολάζειν, πῶς τὸ σῶμα ἴθι
 ὑπὸ μελείας, καὶ οὗτοι δουλοῦντες ἐκόντες, οὐκ
 ἀγαθὰς διεποίναις, ὥς τε τέτοις μὲν οὐκ ἐγ-
 χωρεῖ γράψαι τὴν ἀπλῶς ἀείδειν ὑπὸ μελείαν
 τοῦ σώματος. ὅς τις δὲ ἀκραιῶς ἐλδύθηται ὑ-
 πὸ πάρεσσι καὶ τύχῃ καὶ πτωχεύσει, διωκτὸν ὑ-
 ποθέσθαι τῷδε, ὡς αὐτὸς ὑγιαίνει μάλιστα, καὶ ἡκε-
 ια νοσήσει καὶ γηρασθῆναι ἀρῆσαι. καὶ μὲν γε
 ἢ μέθοδος ὑγιεινῆς, καθάπερ ἐν καὶ ἄλλῃ παλαιᾷ
 μέθοδος ἀρχὴν διδασκαλίας τοιαύτην ὑπὸ-
 ζητεῖ. τὸ γὰρ ἀπλοῦν καὶ ἀμεμπτοῦ γὰρ ἐκάστω γέ-
 νει, καθάπερ τις κακῶν, ἀπάντων ἐθέλοι πο-
 τετάχθαι τὸ ἔχει ἀπλῶς, ὅς ἀμεμπτοῦ ἀπλῶς
 δὲ καὶ ἀμεμπτοῦ, γὰρ μὲν τοῖς σώμασι τὸ κατε-
 σκεύασ-

σκδυασμῶν ἀρίστα ὅστις. γὰρ δὲ τοῖς βίοις τὸ ἀ-
 κριβὲς ἐλδύθερον. ταῦτ' οὐκ ἄμφω πρῶτα
 συζυγνύσθαι, κατὰ τὸνδε τὸν λόγον, εἴθ' ἐ-
 ξῆς ἐκάστῃ κατὰ σκδυῖ σώματος μοχθηρᾷ, βίος
 ἐλδύθερος μιγνύσθω, καὶ περ' ἐξῆς ἀρίστη κα-
 τὰ σκδυῖ σώματι, ἐκαστὸν ἦν γὰρ δὲ λεία ἡ-
 νὶ βίῳ. ὡς δὲ τοῖςδε, τὰς μοχθηρὰς τὴν σωμα-
 των κατὰ σκδυῖς ἐπαλλωξωμένης τοῖς μοχθη-
 ροῖς βίοις, εἰ μέλει τέλει ἡμῖν ὁ λόγος ἐστὶ
 εἶναι. πῶς ποτ' οὐκ ἀρχὴν τίθεσθαι προσήκει
 τοῦ ὑγιεινῆς πρᾶγματός, τοῦ καλίστου τε
 κατὰ σκδυασμῶν τὸ σῶμα, καὶ τρίτης ἐβ-
 δομάδος ἐπὶ ἀρχομῶν, καὶ μόνῃ χολάζοντι
 τῇ τοῦ σώματος ὑπερλείᾳ. τὰ δ' ἄλλα πάν-
 τα πάροργα τεθειμένω. ἐμοὶ μὲν δοκεῖ πῶς
 ἐφ' ἱπποκράτους εἰρημνύω, γὰρ τε τοῖς ἀφορισ-
 μοῖς γὰρ γράφει. Πόνοι σιτίων ἡγείσθωσαν.
 γὰρ τε τοῦ ὑπερδυσμῶν ἐκτὸς, κατὰ τὴνδε τῇ
 ῥῆσιν. πόνοι, σίτα, ποτά, ὕπνοι, ἀφροδίσια,
 πάντα μέτρια. καὶ γὰρ καὶ τὸ πᾶν ἀφώρει-
 σεν ἅπασιν, πρῶτοις τὸ κατὰ τὸ τέλος τὴν ῥῆ-
 σεως ὄνομα, τὸ μέτρια. καὶ τὸν καιρὸν ἐδίδα-
 ξε, τῇ τάξει τοῦ λόγου. εἰς γὰρ πῶς τοῦ ὑγιείας
 φυλακῆς, ἀρχὴν μὲν χρὴ εἶναι πόνους, ἐπεὶ οὐκ
 οὐκ

δεσιπία καὶ πότα, εἴθ' ἐξῆς ὕπνου, εἴτα ἀφρο
 δίσια τοῖς γε μέλλουσιν ἀφροδισίοις χρῆσθαι,
 τὰ μὲν γὰρ ἄλλα πάντα, κοινὰ πάσης ἡλι-
 κίας ὄσι. τὰ δ' ἀφροδίσια, μόνως ὅλ' ἢν ἀκ-
 μαζόντων, ἢνίκα πόρ αὐτῇ ἡ χρεία, ὥς ταῦς γε
 πρόσθεν τε καὶ ὀπίθεν ἡλικίας, ἢ δ' ὅλως
 ἀπερμαίνον, ἢ οὐ γόνιμον ἀπερμαίνον, ἢ μοχθη-
 ρὸν γόνιμον ὑπάρχειν. ἀλλὰ γὰρ ὁ μὲν πόρ ἀ-
 φροδισίων λόγος, εἰς τῶν οἰκείων ἀναβεβλήσθω
 ἴαξιν. Ἀπὸ δ' ἢ τὸ πόνων ἀρκῆτεον, αὐτὸ δ' ἢ πρῶ-
 τον γὰρ αὐτῶν διελομένων, εἴτε ταυτὸν ἐσι πό-
 νος τε καὶ κίνησις καὶ γυμνάσιον, εἴτε πόνος ἢ
 καὶ κίνησις ταυτέρω, ἢ τὸν δὲ το γυμνάσιον,
 εἴτε κίνησις μὲν ἢ τὸν δὲ. ὅθεν δ' ὁ πόνος δ' γυ-
 μνασίᾳ διαφέρει. ἐμοὶ μὲν δὴ δοκεῖ, μὴ πᾶσαι
 κίνησις εἶναι γυμνάσιον, ἀλλ' ἢ σφοδρότατα
 μόνη. ἐπεὶ δ' ἢ τὸν πρὸς τὸ σφοδρόν, εἴη αὖ ἢ
 αὐτὴ κίνησις, ἢ τέρω ἢ γυμνάσιον, ἢ τὸν δὲ
 γυμνάσιον. ὅρος δ' ἢ σφοδρότης ἢ τὸ ἀναπνο-
 ῆς ἀλλοίωσις, ὥς ὅσα γε κίνησις οὐκ ἀλλοιῶσι
 τῶν ἀναπνοῶν, ἢ τὰς αὐτάς ὀνομάζουσι γυμνά-
 σια. εἰ δ' ἢ τριμείζον, ἢ ἑλατήριον, ἢ θατήριον, ἢ πυ-
 κνότατον ἀναγκαδίη τις ἀναπνέει ὑπὲρ κίνησιν
 πνί, γυμνάσιον, ἢ τῆλικαὶ κίνησις ἐκείνῳ

F

γενή-

γενέσεται. ἴδωρ ᾧ κοινὸν γυμνάσιον ὀνομάζεται.
 ἰδία δὲ, ἀφ' οὗ πρὶν καὶ τὰ γυμνάσια πρῶτα το
 ρούσιν ἅπαντες, ὅτι τινὶ κοινῷ ἢ πόλεως οἱ
 κοσμομησαμένοι χωρίῳ, εἰς ὃ πρὶν καὶ ἀλειψόμε-
 νοί τε καὶ ὀλκισμένοι καὶ διαπαλαίσαντες,
 ἢ δυσκλύοντες, ἢ τι ἴδιον ἄλλο πράξοντες
 ἡκῶσι. ἡ δὲ τῶν πρῶτα πρῶτα, ταυτὸν μοι
 δοκεῖ σημαίνειν διαφέρειν τῶν ὑπὸ τῶν γυμνασίων
 ὀνόματος εἰρημνίῳ διπλῶδες ἔστι κοινῷ. καὶ γὰρ
 οἱ σκαπτόντες καὶ οἱ θερίζοντες καὶ ἱππαζό-
 μενοι, πονῶσι τε καὶ γυμνάζονται κατὰ τὸ κοι-
 νὸν τῶν γυμνασίων σημαίνοντες. ἐμοὶ μὲν ὅτι
 διηρέσω πρὸς τὰ ὀνόματα, καὶ ἵνα ταῦτα τὰ
 σημαίνοντα, πᾶς ὁ ἐφεξῆς λόγος ἀκδέσθω. εἰ
 δὲ τις ἑτέρως βάλῃ, χρηστὸν, συγχωρῶ. οὐδὲ
 γὰρ ὑπὲρ ὀνομάτων ὀρθότητος ἡκῶ σκεψόμε-
 νος, ἀλλ' ὥς ἂν τις ὑγιαίνει μάλισσά, καὶ πρὸς
 τὸ αὐτὸ χρησίμου ὑπάρχον μοι περὶ τῶν γυ-
 μνασίων καὶ τῶνων, καὶ συλλήβδην ἐπεὶ ἅπα-
 σης κινήσεως διελέσθαι, τὰ σημαίνοντα τὰ ὀνο-
 μάτων ἡναγκάσθαι ἀφορίσασθαι. αἱ μὲν δὲ τῶν
 γυμνασίων χρεῖαι, καὶ ὅτι τῶν πρῶτων μὲν εἰρη-
 λόγου. βέλτερον δ' ἂν εἴη καὶ νῦν ἐπανελθεῖν
 αὐτὰς ὅτι βραχέων, ἐπεὶ δὲ σιωπὸς τε ἅμα καὶ
 λεπτήριον

κριτήριον αὐτῶν ὑγχαίνουσαι, πάντων τῶν
 κατὰ μέρος γινώσκων τὰ γυμνασίου τέχνην
 πρὸς τὸν αὐτὸν. ἵσταν δὲ ὡς οἶμαι διηγεῖσθαι κατὰ
 γένος. αἱ μὲν γὰρ εἰς τὴν ποδωπώματων κί-
 νησιν, αἱ δὲ εἰς αὐτὴν τὴν σφαιρῶν σωματικῶν τῶν
 οὐξίαν διαφέρουσαι. ἐπεὶ δὲ ἡ γὰρ ὅτι κίνησις
 σφοδρὰ τὸ γυμνάσιον, ἀνάγκη βία μόνον ταῦτα
 ταχύνει πρὸς αὐτὴν κατὰ τὸ γυμνασίου.
 σωματικῶν τε σκληρότητα τῶν ὀργάνων ἀλλή-
 λους πρὸς τὸν αὐτὸν, τὴν τε τῶν ἐμφύτων θερμότη-
 τος αὔξησιν, τὴν τε τῶν πνεύματων κίνησιν
 βίαιοτοῦραν. ἐπεὶ δὲ ἡ τῶν αὐτῶν συμπα-
 ντα κατὰ μέρος ἀγαθὰ τοῖς σώμασιν, ἐκ γυμ-
 νασίου γινόμενα. ὅσα μὲν τῶν σκληρότητα τῶν
 ὀργάνων, τὴν τε διασπάρξαν αὐτῶν, καὶ τῶν πρὸς
 τὰς ἐνέργειας ὑπεναντίας. ὅσα δὲ τὴν θερμότη-
 τα, τὴν τε τῶν ἀνασπάρξαν ὀλκῶν ἰσχυρὰν
 καὶ τὴν ἀλλοίωσιν ἐπιμοτοῦραν, καὶ τὴν θερ-
 μὴν βελτίονα, καὶ χύσιν ἀπάντων τῶν σω-
 ματικῶν, ἐφ' ἧς χύσις, τὰ μὲν σφαιρὰ μαλάττει, καὶ
 τὰ δὲ ὑγρὰ λεπταίνει, τοὺς πόρους δὲ ὑποὶς γέ-
 νειας συμβαίνει. ὅσα ἡ τῶν πνεύματων ἰσχυρὰν κί-
 νησιν, ἐκκαθαίρει τοὺς πόρους ἀναγκαῖον ὅτι,
 καὶ ἡ γινώσκων τὰ ποδωπώματα. ἀλλ' εἴπερ ταῦτα

ποιεῖ τὸ γυμνάσιον, ὃ χαλεπὸν ἔστι τὸν καιρὸν
 ἐλθέσθαι. διότι μὲν γὰρ ἀναδύσσει
 σιωδρῆ, οὐ γὰρ πλῆθος ὠμῶν καὶ ἀπέπλων,
 οὔτε σιτίων, ὅτε χυμῶν, ἢ κατὰ τὴν κοιλίαν,
 ἢ γὰρ τοῖς ἀγγείοις ποδεύεσθαι. κίνδυνος γὰρ αὐ-
 τοῖς ἐλθῆναι πρὸς ἅπαντα τὰ ζῶντα μέρη,
 πρὶν χρῆσθαι γινώσκοντες πεφθεῖσι χολῇ. διότι ἡ
 ἐκκαθαίρεται ὡς πόρους καὶ λεγόντες τὰ ποδιπώμα-
 τα, κάλλιον αὐτὸ πρὸ τῶν σιτίων ἀναλαμβάνει-
 νεσθαι. Τὰ μὲν γὰρ μὴ καθαρὰ σώματα, ὅ-
 σον αὖ τρέφει, μάλλον βλάπτει, ὥστε ἐκ τῶν
 εἰρημνίων δύδνηλον, ὥς οὐτὶς ἀριστὸς ὅτι γυμ-
 νασίων καιρὸς, ἡνίκα ἢ μὲν χθιζὴν τροφὴ τε-
 λείως ἢ κατὰ γαστρίαν τε καὶ πεπεμμένη τὰς
 δύο πᾶσι, τὴν τε γὰρ τῆς γαστρὸς, καὶ τὴν γὰρ
 τοῖς ἀγγείοις. ἐτόρας δὲ ἐφεδρὸς τροφῆς και-
 ρός. εἰ δὲ ἢ τὸ πρόσθεν ἢ ὀπίσθεν γυμνάζοις,
 ἢ χυμῶν ἀπέπλων ἐμπλήσεις τὸ ζῶον, ἢ τὴν
 ὠχρὰν χολῇ ἐπιτρέψῃς γεννηθῆναι πλείονα.
 Γνωρίσματα δὲ τὸ τοῦ καιροῦ, τῶν οὐ-
 ρων ἢ χροῶν. τὸ μὲν δὲ ὑδατοδιδόν, ἀπέπλων
 ἐπισημαίνει τὸν ἐκ τῆς γαστρὸς ἀναδιδόμενον
 χυμὸν γὰρ τοῖς ἀγγείοις ποδεύεσθαι. τὸ δὲ πυρ-
 ρόν καὶ χυλῶδες, ἐκ πολλοῦ κατεργασθῆναι.
 τὸ δὲ

τὸ ἡμετέριον ὥχρον, ἀρ'τι τ' δολυτόρας πέφικας
 γενομένης ὅτι σημείον. ὅταν γὰρ μηδὲ πω χρώ
 ζῃ τῇ χολῇ τὸ ὄρον, ὑδατῶδες τε καὶ λυ-
 πὸν φαίνεται. ὅταν δὲ πλεον ἀναδέξῃται τὸ
 προσήκον, τὸν ὄρον. ἐπειδὴ γὰρ συμ-
 τρώς ἢ τὸν ὄρον, ἢ μετρίως ὥχρον, τῶν καὶ τα
 ἄγειν ἐπὶ τὰ γυμνάσια, προαποθέμενον ὄρον
 αὐτὸν γὰρ τῇ κύσει καὶ τοῖς γυμνασίοις τῶν καὶ τα, ποδὶ
 ἐχόμενον ἢ πρὶ ἡώμα, κίνδυνος γὰρ καὶ τῶν
 τοιούτων εἰς τὸ ἐξίτητον τὸ σῶμα τὸ ἐν χθλῶναι
 τι, τῇ ῥώμῃ τῇ γὰρ τοῖς γυμνασίοις θορότητος
 ἀναρπαδῇ. εἰ μὲν ὅν δὴ ὅπως ἀρδυσάμενος
 τις, ὡς τὰς ἰχυροτόρας ὀρχοῖτο λινῆσεις, πρὶν
 μαλάξαι σύμπαν τὸ σῶμα, καὶ λεπτῆσαι τὰ
 ποδὶ ἡώματα, καὶ τὸν πόρον εὐρυῶναι, κίνδυ-
 νος μὲν καὶ ῥῆξαι τὴν καὶ τασσεῖν τῶν σφοδρῶν σω-
 μάτων. κίνδυνος δὲ καὶ τὰ ποδὶ ἡώματα τῇ
 τῶν δύμας ῥύμῃ λινῆσαντος, τὸν πόρον ἐμ-
 φράξαι. εἰ δὲ καὶ μικρὸν προθρομῶναι, προμα-
 λαξίει μὲν τὰ σφοδρὰ, προλεπτῶναι δὲ τὰ ὑ-
 γρὰ, καὶ τὸν πόρον εὐρυῶναι κίνδυνος ὁδούς,
 οὔτε τὸ ῥῆξαι τι μόνον, οὔτε τὸ τὸν πόρον
 ἐμφράξαι, καταλάβοι τοῦ γυμναζόμενου. ὅ-
 πως ὅν ταῦτα γυμνοῖτο, καὶ προθρομῶναι τε με-

τριῶς ἀνατρίψαντά τε σινδόνι τὸ σῶμα
 σῶμα, ἁπείτα δι' ἐλαίου τρίβειν. οὐ γὰρ διὰ
 οὐθείως τὸ χρεῖος ἔλπει συμβελεῖν, πρὶν
 θορμανθῶν αἰτε τὸ δόρμα, καὶ εἴς τὸ πόρος δι-
 ρωθῶναι, καὶ συληθῆσθαι εἰπεῖν οὐβρεπιδι-
 ναι τὸ σῶμα πρὸς τὸ λατρεῖν αἰετὶ τὸ ἐλαίου.
 ἱκαναὶ δ' εἰς εἴς τῶν πάντων πασιρ' ὀλίγαι πόδια
 γωγαὶ τ' χερσῶν, ἀλιποῖ τε καὶ μετρίως ταχεῖαι,
 σκοπὸν ἔχουσαι θορμῶναι τὸ σῶμα, χωρεῖς τοῖ
 θλίψαι. καὶ γὰρ αὐτὴ καὶ φανείτωσι τοῦ τῶν γε-
 γνομένων, ἐρῶνθ' οὐρανὸς ὑπὲρ ἑχόν ἅπαν-
 τι ἔλπει δόρματι. τότε δὲ ἢ διὰ τὸ λίπ' ἐπα-
 γει αὐτῶν, καὶ τρίβειν γυμναῖς ταῖς χορσὶ συμ-
 μέτρως ἔχουσας σκληρότητος τε καὶ μαλα-
 κότητι, ὅπως μήτε σιωπῶντι καὶ σφίγγῃ
 τὸ σῶμα, μήτε ἐκλύῃ καὶ χαλᾷται πόρατι
 ὥς τ' εἰδόντι, ἀλλ' ἐν τῇ φύσει φυλάτῃ.
 τρίβειν δὲ κατὰ μὲν τὰς πρώτας ὑπὸ βολὰς
 ἀπρέμα, τὸν τοῦ θέν τ' ἢ διὰ κατὰ βραχὺ πα-
 ράξαντα, καὶ μέλει γε πρὸς τὸ τ' τρίψιν ἐπὶ
 τὸ ῥωμαλεώτερον ἄγειν, ὡς θλίβεσθαι μὲν ἢ διὰ
 σαφὲς τ' σάρκα, μὴ θλάσθαι ἢ. μὴ πολλῶν ἢ χρό-
 νῳ τ' ὅπως ἰχυρὰν τρίψιν ἐπάγειν, ἀλλ' ἅπασι
 ἢ διὰ ἐφ' ἐκαστοῦ μόρος. οὐ γὰρ ὡς τε σκλη-
 ρῶσαι

ρυῖαι τὸ σῶμα τῷ πασιδὸς οὕτω τρίβομεν,
 ὅταν ἦδῃ τοῖς νόμοις πρὸςάγωμεν, ἀλλ' ὑ-
 πὲρ τοῦ πρὸβέβαι τε εἰς τὰς γνεργείας ἐ' συ-
 στέλλει τὸν τόνον καὶ τ' ἐκ μαλακῆς τρίψεως
 ἀραιότητα σφίγγει. σύμμετρον γὰρ αὐτ' τὸ
 σῶμα φυλάττειν χρὴ, καὶ ὁδισμῶς ὅτε σκλη-
 ρὸν ὅτε ξηρὸν ἀποτελεῖν, μή πως ὑπερβαί-
 νει τὴ φύσιν αὐξήσεως. τ' δὲ χρόνον προῖόν-
 τος ὅταν ἦδῃ μετρίκιον ἡμῖν γίγνηται, τότε καὶ
 τῇ σκληροτόρᾳ τρίψας χρὴ σφύμεθα, καὶ ταῖς
 μετὰ τὰ γυμνάσια ψυχρολασίαις. ἀλλὰ πε-
 ς μὲν οὕτω αὖθις εἰρήσεται. τῇ δὲ παρα-
 σκευαζούσῃ πρὸς τὰ γυμνάσια τρίψας, σκω-
 πόρῃ ἔχουσι μαλάσαι τὰ σώματα, τὴν μέσην
 σκληρὰς καὶ μαλακῆς ὑπερβαίνειν χρὴ ποιο-
 ῦντα, καὶ κατ' ἐκείνην τυποῦντα τὸ σύμπαν.
 πολλοὶ δὲ ταῖς ἐπιβολαῖς τε καὶ ποδιαγω-
 γαῖς τῶν χειρῶν αἰ ἀναβρίψας γιγνέσθωσαν, ὅκ
 ἀνωθεν κατὰ μόνον, ἢ κατὰ πλάγιν ἀνω φερομέ-
 νων αὐτῶν, ἀλλὰ καὶ πλαγίως καὶ λοξῶν, ἐγκαρ-
 σίως τε καὶ σιμῶν. καλῶ δὲ ἐγκάρσιον μὲν,
 τὸ γνάντιον τῷ δὴ θῆ. σιμὸν δὲ, τὸ βραχὺ τὰτα
 πρὸς γκλίνον ἐφ' ἐκάτερα, καθάπερ γε καὶ
 τὸ τῷ δὴ θῆ τῆς ἐκατόρως πρὸς ὀλίγον ἐκβε-

F 4

πόμενον,

πόμηνον, ὀνομάζω πλάγιον. ὅρμ δ' ἀκείβωδς
 μέδρ δ' εἰρ, δύθείας τε καὶ ἐγκαρσίας φορᾶς, λε-
 ξόν ὅτ' πρὸ βαγορδύω. καὶ μὲν δ' ἡ καὶ τρίψιμ
 τε καὶ ἀνάτρίψιμ οὐ διοίσει λέγειν, εἰδ' ὅτ' αὖς
 ὅπ' ὅτ' ἀνάτρίψιως ὄνομα σιωπῆδες ὁρμ ρῖς
 παλακοῖς ὅσι. τὸ δὲ ρῖ τρίψιως, ρῖς νέοις. πο-
 λυειδέας δὲ λιελδύω γίνεσθαι τὰς ὑπὸ βολὰς τε
 καὶ ποδιαγωγὰς τῶν χειρῶν, ἐνεκα τ' συμπαί-
 ρας ὡς οἷόν τε τῶν μυῶν τὰς ἵνας ἐκ παντός
 μόρως ἀνάτρίβεσθαι. ὅ γὰρ οἷον τὴν μὲν ἐγ-
 κάρσιον ἀνάτρίψιμ, λιὺ δὲ καὶ σρογγύλιω ὀ-
 νομαζέσιν γῆνοι, σκληρεῦσιν καὶ πυκνοῦν, καὶ
 σφίγγειν καὶ σιωδεῖν τὰ σώματα. τὴν δὲ δύ-
 θεῖαν, ἀραιοῦν τε καὶ χαλαῶν, καὶ μαλαθεῖν
 καὶ λύειν, ἐκ τ' αὐτῆς ὅσιρ ἀγνοίας δ' ἡ σπόρ
 καὶ τὰ ἄλλα ἃ ποδὶ ρῖ τρίψιως εἴρηται ρῖς
 πλείστοις τῶν γυμνασῶν. πλείον γὰρ οὐδὲρ οὐ-
 δεῖς ἔχει ποδὶ δυνάμεων τρίψιως εἰπεῖν, ὥν
 ἱπποκράτης ἐγραφε γν' ὅτ' κατ' ἱκτρεῖον,
 ὑπὸ μὲν ρῖ σκληρᾶς δεῖσθαι τὸ σῶμα λέγων,
 ὑπὸ δὲ ρῖ μαλακῆς λύνεσθαι, καὶ ὑπὸ μὲν ρῖ
 πολλῆς ἰχναίνεσθαι, σαρκυῦσθαι δὲ ὑπὸ ρῖ με-
 τρίας. ἔχθ δὲ ἡ ῥῆσις ὥδε. ἀνάτρίψις δυνά-
 ται λύνσαι, διῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθῆσαι, ἢ
 σκληρεῖ

σκληρὰ διῆσαι, ἢ μαλακὴν λύσαι, ἢ πολλὰ με-
 νυθῆσαι, ἢ μετρίῃ σαρκῶσαι. τέτληε γὰρ αὐ-
 τοὺς διαφοραὶ καὶ γένος, ὡς τεσσαροὶ διω-
 μεσί τε καὶ χεῖρας ἀπασθῆναι τρίψεων εἰσὶν. εἰ δὲ
 καὶ τὰς μέγας αὐτῶν πλοσολογισοίμεθα σωματικὰς
 νομίας ταῖς ἐρημνίαις, ἔξ αὐτῶν ἀπασαι δια-
 φοραὶ γινόνται. πόθεν δὲ ἐπὶ πᾶσι τοῖς πλεί-
 ονσι τῶν νεωτέρων γυμνασθῶν ὅτω πολλὰς δια-
 φορὰς ἔχει τῶν τρίψεων, ὥς μηδὲ ἀριθμῆσαι
 ῥαδίως αὐτὰς διωάσθαι, πόθεν ἄλλοθεν, ἢ ὅτι
 λογικῆς θεωρίας παντάπασιν ἀγύμναστοι ὄν-
 τες, ὁ σωεῖδον, ἀμα ταῖς οἰκείαις τῶν τρίψεως
 διαφοραῖς, γνῶσις μὲν καὶ τῶν ἐξωθεν τινὸς μνη-
 μονόοντες, γνῶσις δὲ καὶ τὰς ἀπορραγομνίας
 ἐκαστῶν τρίψιν αἰτίας ἀναγράφοντες, ἐσὶν
 ὅτι δὲ καὶ πρὸς ἀλλήλα ὡς πλέκοντες αὐτὰς
 τε τὰς γνησίας διαφορὰς, καὶ ὅσας οὐκ ὀρθῶς
 αὐταῖς προσέθεσαν. ὅταν μὲν γὰρ λέγωσι
 τὰς τρίψεις ἀλλήλων διαφορὰς, ἴδωσι τὰς μὲν
 γὰρ ὑποθεσίᾳ γίνεσθαι, τὰς δὲ γὰρ κατὰ τὴν ἐξω-
 τὴν δὲ γὰρ ὑποσυμμιγῆσθαι, καὶ τὰς μὲν γὰρ
 ἀνέμωδι χρεῖαι, τὰς δὲ γὰρ γαλιῶν, καὶ τὰς
 μὲν γὰρ δορυῶν, τὰς δὲ γὰρ ψυχῶν, τὰς μὲν γὰρ
 ἡλίων, τὰς δὲ γὰρ βαλανείων, τὰς δὲ πρὸ βαλα-

F

5

νείον,

νείσ. τὰς ἣ γὰρ παλαίερα, καὶ τοῖς πόρῳ να ποιεῖν
 τις κατὰλογον, ἐκ οἰκείας διαφορὰς κρίψωμ
 λέγουσιν, ἀλλ' ὥρ οὐκ ἀνδρὶ τινὸς ὀφειβόμεν
 ὅστιν. ἀνάγκη γὰρ πάντως αὐτὸν γὰρ ἡνιχωρεῖω
 τῇ ἡττῇ τὴν οἰκονομίαν ὑπάρχειν, καὶ πρὸς γε
 τοῦ χωρεῖω χειμῶνος, ἢ θόρους, ἢ κατὰ να τῇ
 ἄλλων ὥρων. εἰπὼν δὲ τὰς μὲν τῶν μετὰ
 πλείονος ἐλαίω, τὰς δὲ τοῦ μετὰ ἐλάττωσιν,
 ἢ πάντ' ἀπασιν ἐλαίω χωρεῖς, ἢ τῇ ὁλῇ τῇ χι-
 ρῶν μόνον, ἢ μετὰ κόνεως, ἢ ὁλῇ σινδόνων, καὶ
 τῶν ἡττῇ σκληρῶν, ἢ μαλακῶν γίνεσθαι,
 διαφορὰν ἀλλήλων λέγουσι τὰς κρίψας, αἰτί-
 ων κατὰ εἶθ' ἡμῶν ποιοῦντ' ἢ τῇ σκληρὰν
 ἢ μαλακῇ ἀποργαζόμεν τὴν κρίψιν. ὅς οὖν
 γένος τῇ αἰτίῳ ὅστιν, καὶ τὸ τὰς χεῖρας τῇ κρίβον
 των, ἢ τῇ σκληρῶν, ἢ μαλακῶν εἶν καὶ ἢ τῇ
 πίεζεν σφοδρῶς ἢ πράως ἐφαπτεσθαι. τὸ
 δὲ τρίτον εἶδ' ὅστιν, τῶν πολλὰς τῇ κρίψως
 οἰονομῶν εἶν διαφορὰς, ἐκ τῶν κατὰ συζυ-
 γίας τινὰς ὡς πλέκειν ἀλλήλοις ἀπαντα τὰ
 νῦν εἰρημνία. ὅδοι μὲν δὲν αὐτῶν, ἢ τὰς ἐξω πε-
 ριστάσεις τῶν πραγμάτων, ἢ τὰς αἰτίας τῶν οἰ-
 κείων διαφορῶν ἀλλήλων ὡς πλέκουσιν, δι-
 φωρατῶ τῶροι γίνονται, μὴ γινώσκοντες ὁρθῶς.
 ὅσοι δὲ

ὅσοι δὲ κατὰ τὰς οἰκείας διαφορὰς ποιοῦν-
ται τὰς συζυγίας, ἢ ἤτοι οὐτὶ γνωρίζονται
σφαλλόμενοι. εἰσὶ δὲ καὶ οἱ οἷον σοφίας δόξαν
ἀπλῶς ἐγκαντο, καὶ δοκῶσιν πλέον εὐρηκέ-
ναι τῷ ὕφ' ἱπποκράτους ἐξηκλῶν. ὧν πρὸς τὸν
καὶ θεῶν ὁ γυμνασῆς ὅστις, ὅς τις ἐδόξε βέλτιον
ἱπποκράτους ἐγνωκέναι ποδὶ τρίψεως. ἀφορ-
αζόμενος γὰρ ἐκείνους κατὰ τὴν προγεγραμμέ-
νην ῥῆσιν, γινώσκων μὲν τὴν κατὰ ποιότητα διαφο-
ρὰν, τὴν τε μαλακίαν καὶ σκληράν, γινώσκων τὴν κα-
τὰ ποσότητα, τὴν τε πολλὴν καὶ τὴν με-
τρίαν, ὁ θεὸς οὐκ ἀξιοῖ μνημονεύειν, ὅτε ποιο-
τήτος οὐτε ποσότητος ἰδίᾳ γράφω, γινώσκων ἄλ-
λοις τέ τις καὶ πῶς τριτὸν τῷ γυμνασικῷ ὧδε.

Ἀρκέσει ποδὶ τρίψεως παραγγέλλοντας,
δείκνυσθαι συμπαρόντων ταῖς ποιότησι τὰς πο-
σότητας. καθ' ἑαυτὰς μὲν γὰρ ἀτελεῖς εἰναι
πρὸς τὴν γινώσκων τοῖς ὄρκοις κατόρθωσιν. τὴν γὰρ
μαλακίαν τρίψιν, πρὸς τὴν ποσότητα, βίωσιν
ἀποτελεσμάτων ποικίλως γίνεσθαι. τὴν
μὲν γὰρ ὀλίγην, ἀνίστασθαι ποσὸς τὴν σάρκα,
καὶ δύσφη ποιῆσαι. τῇ δὲ πολλῇ διαφορεῖν καὶ
τὴν καὶ. τῇ δὲ αὐτάρκη, σαρκὸς τὸ σῶμα πλα-
σασθαι καὶ λεχυνθῆναι σαρκί. ὁμοίως δὲ καὶ τὴν
σκληράν.

σκληρὰν τείψιν πρὸς τῇ ποσότητι τοῦ ἴσου
 αἰθμὸν ἀκτελισμάτων ποιῆν. πολλῶν γὰρ
 περὶ χαλθεῖσιν, σφίγγειν τὰ σώματα, καὶ σω-
 δῆν καὶ φλεγμονὴν τι πρὸς πλείσιον ἀποργάζε-
 σθαι. τῇ δὲ αὐτάρκει ἁρκῶν μεμεωμένη καὶ ὀ-
 ποδιστὰ πρὸς ἁρκίαν τῶν μόντοι γε ὀλίγη γενέ-
 ρουθῆν πρὸς ὀλίγον χρόνον τῇ ὑπὸ φάνειαν ποι-
 ῆν. οὐκ ἀξιοῖ δὲ ποδὶ τῇ σκληρᾷ σφίψιν ἰδίᾳ
 καὶ ἐαυτῇ ὁδὸν πρὸς ἀγέλειν τοῦ γυμνασίου,
 ἀλλὰ σωμαρμόζην αὐτῇ τὸ πόσον, εἴπερ τι μέλ-
 λει τὸ, τε καὶ τόρθωμα πλέον γὰρ τοῖς ὀργαῖς τῇ
 τέχνῃ ἐσσεῖσθαι. καὶ δὲ τοῦ αὐτοῦ τρόπου οὐδὲ
 ποδὶ τῇ μαλακῇ ἰδίᾳ καὶ ἐαυτῇ ὁδὸν ἡγεῖ-
 ται νικῶν ὑποτίθεσθαι. μὴ γὰρ δυνάσθαι ποτε
 γενέσθαι μαλακὴν σφίψιν αὐτῇ καὶ ἐαυτῇ μό-
 νῳ, ἀλλὰ τῇ πολλῇ ἢ ὀλίγῃ, ἢ σύμμετρον ὑ-
 πάρχειν. εἴδ' ἐξῆς διηγεῖται καὶ συζυγίαν ὅσα
 ποδὶ τοῖς σώμασιν ἡμῶν ὀργαζέσθαι πεφύκα-
 σιν. τῇ μὲν ὀλίγῃ τε ἅμα, καὶ μαλακῇ ἀνιέν-
 ναι ποτὶς τῇ σάρκα καὶ δυνάμει ποιῆν. ἀκφαί-
 νόμεν δ' οὐδὲν, ἢ τὸ λύσαι, πρὸς ἱπποκρα-
 τος εἰρημνίου ἐπὶ τοῖς ὀνόμασιν ἐρμηνεύων. ὁ
 γὰρ ἀνιέναι τῇ σάρκα καὶ δυνάμει ποιῆν, τί ἄλ-
 λο ἢ λύειν ὅτι τὰ συσπλεόμενα καὶ συνημμένα.
 πρὸς ἐθνε

πρὸς ἐθῆκε δὲ τῷ λόγῳ ὃ ποσὸς, οὐ ὃ γένος
 ὅτι γνῶργείας ὑπαλλάττω, ἀλλὰ τὸ ποσὸν γνῶ
 αὐτῷ διορίζω. μαλάτῃ γὰρ ἐπ' ὀλίγου ἢ δι-
 αὐτῇ τρίψις, ὡς εἶγ' ὑπὸ πλείονος γένοιτο, μα-
 λῶξ δ' ἢ ἐπὶ καὶ νῦν, ἀλλὰ μέζονος ἢ πρὸδεμ.
 ὅτι τὸν νῦν οὐ μέγας οὐδ' ἱκανὸς, ἀλλὰ καὶ
 βραχέως ἢ ὀλίγη καὶ μαλακὴ τρίψις ἀνίσταται
 ὅτι μαλάτῃ τὰ σώματα, ὅσα δ' ἔτι ποσὸς πρὸ
 δῆκας ἐδ' ἡλώσεν. ὅθεν οὐδέ πω λατὰ γε-
 το ἔτι ὑφ' ἱπποκράτους εἰρημνίων, διδ' ἄσκησιν
 πρὸς τὸ πόρον. ὡς πρὸ οὐδ' ἔτι τῷ φαίει τ' αὐ-
 τάρκῃ καὶ μαλακῇ καρκῶν τὸ σῶμα πλασθεῖν
 καὶ λεχυμνῇ καρκί. διότι ἢ δὲ αὐτάρκας, κα-
 κῶσι, διότι δὲ μαλακῇ, λύσει, τὰ τέσι μαλά-
 ξει, ὅπου ἴσῳ ὅσι, τῷ πλασθεῖν καὶ λεχυμ-
 νῇ ἐργάσασθαι τ' σάρκα. ἐχρῆν δ' αὐτῷ ὥσ-
 περ ἔστωρ εἶπερ ὁρθῶς, ὅπως καὶ ὅποτε πρὸς τ'
 πολλῆς τε ἅμα καὶ μαλακῆς διαλέγεται, καὶ ἔ-
 το μόνον εἶπερ ὅτι διαφορεῖν καὶ τήκειν πᾶν
 κεν, ἀλλὰ καὶ ὅποιαν ἴνα πᾶν ὑπόλοιπον ὅ
 γὰρ τ' σάρκα. οὐ γὰρ δ' εἰ πᾶσαν τ' οὐσίαν
 διαφορεῖ καὶ τήκει λαβὼν πρὸ τοῦ πῦρ, ἀλλὰ τὴν
 καὶ καταλείπει. πάντως ἔτι οὐ τὸ καταλε-
 πόμηνον ὅποιον τὴν τ' ἰδέαν ὅσην, ἐχρῆν οἶμαι
 πρὸς κείνῳ

πρὸς κείνῳ λέγω, καὶ μὴ μόνον τὸ τῆς πολ-
 λῆς τρίψεως ἰδίῳ ὄργου εἰπόντα, τὸ ὅτι μαλα-
 κῆς παραλιπεῖν, ὅτι μὲν ἡ πολλὴ διαφορεῖ, καὶ
 πρὸς ἱπποκράτους εἴρηται πρόδῃν. ἀλλ' οὐχ
 ἀπλῶς ὑπὲρ ὅτι πολλῆς γνέσῃς τὸν λόγον ὁ
 Θεὸς, ἀλλὰ κατὰ συζυγίαν ἡξίωσε διδω-
 σκεῖν ἅρ' ἑπ' αὐτῆς μὲν ἀρξάμενος, τῆς τε ὀ-
 λίγης τε ἅμα καὶ μαλακῆς. ὡς διδυτῶραν δὲ
 μεταβάς τὴν μαλακίαν τε ἅμα καὶ πολλήν,
 εἰδ' ἐξῆς τρίτης μνημονύσας, ὅτι μαλακῆς τε
 ἅμα καὶ συμμετρῶ. ὡς ὁρ' ἐν ἐπὶ τε ὅτι πρῶ-
 τῆς καὶ τρίτης συζυγίας οὐκ ἐσιώπησε τὸ ὅτι
 ποιότητος ὄργου ὅπως ἐχρῶν αὐτὸν, οὐδὲ ὡς
 διδυτῶρας παραλιπεῖν, ἀλλὰ καὶ ἀνταῦθα φά-
 ναι τὴν πολλήν τε ἅμα καὶ μαλακίαν τρίψιν.
 διαφορεῖν τε ἅμα καὶ μαλακίαν ἀποργάζε-
 σθαι τὴν σάρκα. πλὴν εἰ τὸ τέκνον αὐτῇ τῷ μα-
 λατῇ χρησθεῖσθαι, καὶ οὕτως ἀληθεῖς μὲν
 τὸ εἰρημνόν. ὅχι ὅπως δὲ διαβάλλῃ τὴν ἱπ-
 ποκράτους διδασκαλίαν, ἀλλὰ καὶ πάντος
 μᾶλλον ὁμολογεῖ αὐτῇ. εἰπερ γὰρ ἡ μαλακὴ
 τρίψις αἰεὶ μὲν ἀπὸ τοῦ ὄργου γινέσθαι τὸ σῶ-
 μα, καὶ ὀλίγη καὶ πολλή, καὶ σύμμετρον
 ἵππῳ. πρὸς ἑρχεται δ' αὐτῇ τὴν παρὰ ὅτι
 ποσότητος

ποσότητ' ἑτόρου, ἀχώριστον ἔσαι τὴν μαλα-
 κίαν τρίψεως τὸ μαλακῆν, ὥσπερ οἶμαι καὶ τὸ
 σκληρῶς τὸ σκληρώειν, ἢ σιναλγῆν, ἢ σφίγ-
 γῆν, ἢ δῆν, ἢ πυκνοῦν, ἢ δύραφῃ τὴν σάρκα
 ποιεῖν, ἢ ὡς αὐτὸς ἑτόρως ἐρμωδύειν ἐθέλοι
 ταυτὸν πρᾶγμα. πρῶτον μὲν γὰρ καὶ λύνειν
 ὄνομα, τὴν οὕτω διατιθεμένης ἱερῆς ὅτι τὸ
 σκληρὸν, ὥσπερ καὶ τὴν γνῶντίαν αὐτῆς τὸ
 μαλακόν. ὅ μιν ἀλλὰ καὶ τὰ ἄλλων ἑκαστον,
 ὡς εἶπον, ἐγχωρεῖ λέγειν. καὶ οἷα τίνα μὲν τὴν
 αἰτίαν οὕτω πολλοῖς ὀνόμασι οἶον τε χρῆσθαι
 καθ' ἑνὸς πράγματος, ὀλίγον ὑπόρου εἰρήσε-
 ται. νυνὶ δ' ὁμολόγηται γὰρ ὅτι, τὴν μὲν αἰ-
 τίαν αὐτὴ λέγειν, γὰρ γε τῷ πρῶτον παραλί-
 πωμεν. ὅτι δ' ὅτι ἀνάγκης ἐπιτετατὴν μαλα-
 κῇ τρίψῃ, τὸ μαλακὰ ποιεῖν τὰ σώματα, πρὸ
 δήλου ἐκ τῶν ἐρημνίων. εἰ γὰρ μὴ πολλῶν,
 μήτ' ὀλίγων, μήτε σύμμετρον τὴν τριαύτῃ
 τρίψιν παραλαβὼν, σκληρὸν ὀργάσασθαι
 ποτὲ δύνησθαι τὸ σῶμα, δήλου ὡς ἀχώριστον
 αὐτῆς ὅτι τὸ μαλακῆν, ὥσπερ γὰρ καὶ τὴν
 σκληρῶς τὸ σιναλγῆν τε καὶ σκληρώειν. καὶ
 γὰρ καὶ ταύτῃ αὐτὸ ὀλίγῳ, αὐτὸ πολλ-
 ῶν, αὐτὸ σύμμετρον παραλαβὼν, οὐδέ-
 ποτε

ποτε μαλαξῆς τὸ σῶμα κατ' οὐδὲ μίαν πο-
 σότητα. ὅσα πάντος δὲ σκληρὸν ἀπεργάσῃ
 μᾶλλον ἢ ἥπιορ, ὑπὲρ πλείον μὲν τρίβωρ, μᾶλλον,
 ἐπ' ἐλαττορ δὲ, ἥπιορ. εἰ δὲ καὶ παντελῶς ὀλί-
 γας τὰς σκληρὰς ὑπὸ βολὰς ποικιλάμενος ἀρκε-
 θείης, ἀνάλογον τῇ τῶν βραχύτητι, καὶ σκλη-
 ρότης ἀπαντήσεται. καθάπερ καὶ ὁ πυρὶ πλη-
 σιάζωρ, ἀεὶ μὲν θερμαίνεται, καὶ ὑπὲρ πολλῶν
 χρόνον αὐτῷ τύχοι πλησιαζώρ, καὶ ἐπ' ὀλί-
 γον, ἀλλὰ μᾶλλον μὲν τῷ ὁ πολυχρονίως ὁμι-
 λῶρ, ἥπιορ ᾧ, ὁ μέχει βραχέος, ἐπ' ἐλάχισον ᾧ,
 ὁ ψαύσας μόνον. οὕτω καὶ τὰς τρίψεσιν ὁμοι-
 ὅται διὰ πάντος τοῦ σώματος. πρὸς μὲν τῇ μα-
 λακῆς μαλαττομένη, ὑπὸ ᾧ τὸ σκληρὸν, σκλη-
 ρυνόμενον. οὐ μὴν ἴσῳ γε τῷ μέτρῳ ὅσα παν-
 τος, ἀλλ' ὑπὸ μὲν τῇ πλείονος, μᾶλλον, ὑπὸ ᾧ
 ἐλάττονος, ἥπιορ. ὡσπερ γὰρ καὶ ὑπὸ μὲν τῇ πλεί-
 σης, μάλιστα, ὑπὸ δὲ τῇ ἐλάχιστης, ἥκιστα. ὁ βί-
 νυσι θέων ὁ πότε ποδὶ τῇ μαλακῆς τε καὶ πολ-
 λῆς τρίψεως διαλεγόμενος, διαφορεῖν καὶ τή-
 κειν εἴπερ αὐτὸν. εἰ μὲν τὸ λιγδὺν ὅσα τὸ τέκνον
 σκληρῷ, πλείον ὃ δὲ σημαίνει τὴν διαφορεῖν, ὥστε
 δις ἢ ἂν εἴη ταυτὸν εἰρηκῶς. παραλελειπὼς
 δὲ πρὸς τὴν ἀναγκαίαν, τῇ γιγνομένης ποδὶ
 τὸ σῶμα

τὸ σῶμα διαθείσεως ἐκ τῆ μαλακῆς τρίψεως.
εἰ δὲ τὸ μαλακῆς ἢ λύειν, ἢ χαλαῦν, ἢ ὅπως αὐ-
τὸ τῶς ὀνομάζειν ἐθέλει, πρὸς αὐτὴν ἢ ὅπως
ὁ δὲ αὐτῶν. τὰ δὲ ἱπποκράτους λέγων, φωρα-
θήσεται δὲ μοχθηροτόρου ῥόπος διδασκα-
λίας. ὅτι ἢ ὁ τοῦτος ῥόπος τὴ διδασκαλίας
μοχθηροτόρος ὅστις ἡς ἱπποκράτης ἐγράψεν, ὁ-
λίγοι ὕστερον ὠνιδείξομεν. ὅτι δὲ εἰπὼν τὸ τή-
κειν, αὐτὴ τὴ μαλακῆς εἴρηκεν, ὁ δὲ τῶν ἱππο-
κράτους λέγει πρὸς τὸν τόρον, ἀντικρυς δὴλον.
εἰπόντες γὰρ ἐκείνους, τὴ μὲν μαλακῆς λύειν,
τὴ δὲ πολλὰ ἰχναίνειν, ὅτι δὴλον αὐτὸ εἶναι πα-
ρὰ γε τοῦ νῦν ἔχοντι συλλογίσασθαι, τὴ ἐκ τῆ
μαλακῆς τε ἅμα καὶ πολλὰς σιμύθους, ἰχναίνειν
τε ἅμα καὶ μαλακῆς. ἀλλ' οὐχ ὁ θεὸς οἰκεῖ
ὅτω γινώσκον, ἀλλ' ὅπως ἐν τῶ πρώτῳ τὴ γυναι-
κασικῶν ἰχναίνειν, εἶπε δὲ γνὸς ῥήματ' αὐτοῦ, τὴ
ἐν τοῦ τρίτου δὲ διανοίῃ, τὴ τε διαφορῇ καὶ τῇ
καί. ἔχει γὰρ οὐδὲν δὴ καὶ ἡ ἐν τῶ πρώτῳ
ῥήσις ὡςδε. ἐκ δὲ τῶν γιναντίων τὴ μαλακῆς ῥί-
ψιν, πολλὰ μὲν γυναικῶν, ἰχναίνειν τὰ σώ-
ματα. αὐτὰρ καὶ δὲ, ἁρκοῦν ῥυφεῖν καὶ λεχυ-
μὴν ἁρκεῖ. φανερώς γὰρ ἐν ταῦθα τὴ μαλα-
κῆς τε ἅμα καὶ πολλὰν τρίψιν, ἰχναίνειν ἐφασκε-
ται

6

τὰ σώ-

τὰ σώματα. ὅτι δ' ἀναγκαῖον ἢ οὐ μόνον τὸ
 τ' πολλῆς ἰδύ, ἀλλὰ καὶ τὸ τ' μαλακῆς εἶπ' ἔν,
 καὶ αὐτὸς ὁ θεὸς γνώσειατο δὲ τ' ἑξῆς ῥήσεως,
 ὅτι ἢ ποδὶ τ' σκληρᾶς τρίψεως διδασκῶν, τῇ
 πολλῶ σφίγγειν τὰ σώματα καὶ σιωδ' εἶν, καὶ
 φλεγμονῇ π' πρὸς πλείσιον ἐργάζεσθαι φησὶν. ὁ
 γὰρ εἶχε συμμέτρως ὑπάρχουσα τῇ ποσότητι,
 ὅσοι πλεοναδεῖα, μᾶλλον ἐπεκτείνετο. πάν-
 τες οὖν ὁμολογοῦσι τῇ σύμμετρον σκληραῖν,
 ἄρτιον τὸ σῶμα σκληρᾶ ἄρτι, καθάπερ γε
 καὶ τὴν σύμμετρον μαλακῶν, ἄρτιον μὲν.
 καὶ αὐτῇ, ἀλλὰ μαλακῇ τῇ ἄρτι. λινοδυνάμει δ' ὁ
 θεὸς ἠνίκα ὑπὲρ τῇ μαλακῆς τε ἅμα καὶ πολ-
 λῆς τρίψεως ὁ λόγος ἦν αὐτῶν, μηδὲν τῇ μαλα-
 κῆς ἔργον εἰρηκέναι. ὅποτε ἢ ποδὶ τ' σκληρᾶς
 τε ἅμα καὶ πολλῆς, μηδὲν τῇ πολλῆς. εἰ γὰρ τὸ
 τῇ κερταυτὸν ἔσθ' ἑνοῦν καὶ διαφορῆν ὑ-
 πολαβοιμην, ὑπὲρ μὲν τῇ πολλῆς, ἔσαι τί λέ-
 γομεν αὐτῶν, ποδὶ δὲ τ' μαλακῆς οὐδὲν. ὥς-
 περ γε ἑξῆς ἔσθ' ποδὶ τῇ σκληρᾶς τε καὶ πολ-
 λῆς, ὑπὲρ μὲν τῇ σκληρᾶς, εἴρηται τὸ σφίγγ-
 γειν καὶ δειν καὶ φλεγμονῇ π' παρὰ πλεί-
 σιον ἀποργάζεσθαι. ποδὶ δὲ τῇ πλείους οὐ-
 δὲν, καὶ τὴν δίκαιον ἢ τὴν καὶ ποδὶ τ' ποσότη-
 τος.

τῇ

τὸ εἰπεῖν. ἀπεφύνατο γουῦ ὡς εἰ σύμμετρος
 ἦν τῇ ποσότητι, παχύνει. τί ποτ' οὐκ ἢ πολλὰ
 ποιήσει μετὰ τῷ σύμμετρον ὑπάρχοντα; πάν-
 τως γὰρ ἢ τοι φυλάξει τὸ ταύτης ἔργον, ἢ ἀλ-
 λωίωσι. ἀλλ' εἰ μὲν φυλάξει, τὸ πλῆθος ἦν
 μετὰ τῇ συμμετρίας ἦν τρίψιων, οὐδὲν ὀργά-
 ζεται ποδὶ πότον. εἰ δὲ τι δράσει πλέον, ἢ ρε-
 λαθαιρῶσι τῇ σαρκώσεως, ἢ πλεονήσει. λαθα-
 ροῦσα μὲν ἔν λεπτύνει, πλεονέσει δὲ σαρκώ-
 σει, ἀλλὰ μὴν οὐ σαρκῶσι, λεπτύνει γουῦ ἀναγ-
 καῖον αὐτῷ. οὐ μὴν εἰπέ γε ὁ θεὸς οὐδὲν ὑ-
 πέρ τῃ ἀτάκτῃ διαφοράς, ἀλλ' ὅλως ἐσιώ-
 πησε, μήτ' εἰ λεπτύνει, μήτ' εἰ παχύνει, μήτ'
 εἰ φυλάττει τῷ ἐκ τῇ συμμετρίας τρίψιως σάρ-
 κωσις ἢ σκληρὰ πλεοναδῆσαι, μὴδὲν ὅλως ἀ-
 ποφηνάμενος, ἀλλὰ μόνον ὅτι σφίγγει καὶ σιω-
 δῇ πρὸς πλησίον φλεγμονῇ. ἐχρήμει δ' οὐ ταῦ-
 τα μόνον εἰπεῖν, ἀλλ' ὅτι καὶ λεπτύνει. φαίνεται
 τίνων ἢ μὴ διωκθεὶς σιωπῆσαι τῇ ἱπποκρα-
 τος γνῶσις δὲ τέχνης, ἢ μὴ βεληθεὶς ἐπαυεῖν
 τὸν αὐτὸν δὲ βραχείας ἔτωρήσεως, ἀπάσαις
 τε τὰς διαφορὰς τῇ τρίψιων εἰπόντα, καὶ πρὸς
 ταῖς διαφορὰς, ἐκάστη αὐτῇ γνῶσιν αὐτῇ καὶ
 δυνάμει. ὡς ἢ γὰρ αὐτὸς οἰκείῃ καὶ τῇ πρόχῃ

ρον οὕτως ἰφαντασίαν, ὑπὲρ τε πᾶσιν εἰρη-
 κειμόνων. ἐχθρὸν οὐχ ὅτι τὰ ληθές, ἀλλ' ἐτόρᾳς
 γινέσκειν διὰ τὰς εἰρημνίας ἐξ ἀνάγκης
 σιωπεπινουμνίας. γὰρ μὲν τῇ κατὰ ποιότητα
 διαφορᾷ, τὴν μὲν σκληρᾶς τε καὶ μαλα-
 κῆς, ἢ πρὸς δὲ καὶ σύμμετρος ὅσιν. γὰρ δὲ πῇ καὶ
 ποσότητι, τὴν ὀλίγην. ἀναγκαῖον γάρ τ' ὀλί-
 γην γιναντίαν εἶναι ἕνα τῇ πολλῇ. το δὲ τ' πα-
 λαῖας ἐρμηνείας εἶδος ὅτι βραχύλογον,
 ὡς πολλὰ πολλὰς ὑποβόλαις δοκεῖν, τῇ
 λέξει τ' ὅτι ἀνάγκης ἐπομνίων τοῖς λεγομένοις.
 καὶ ὅτι τ' οἶμαι γράφομεν αὐτῶν ὑπομνήμα-
 τα, ποσὴν γοῦν ταύτην διὰ ἀγυμνασίαν ἀδυνα-
 τος ἐπεὶ τάχει λέξεως παλαιᾶς, καθάπερ
 καὶ τῶνδε τῶν λόγων ποιῶμεν. εἰ γὰρ ἢ σκλη-
 ρὰ δυνάτου δειν, ἢ δὲ μαλακὴ λύνει, ὅσα μὲν
 ἐκλύει τ' πόρᾳ τ' μετρίως σώματος, σκληρῶς ἀ-
 νατριπῆτον, ὅσα δὲ ἐσθλὴν γινέσκου, μαλακῶς. εἰ
 δὲ τι συμμέτρως ἔχει, τὸ τ' οὐδὲν ὡς ὅτε
 μαλακῶς, οὐτε σκληρῶς, ἀλλ' ὅσον οἶόν τε μά-
 λιστα κατὰ τὰς ὑποβολὰς ἐκατόρᾳς φυ-
 λαπτόμενον. ὁ δὲ δαυμάσιος θείων οὐθὺς τῶ
 πρῶτον ἐσφαλταί, μήτε τὴν δυνάμιν εἰπὼν
 ποτε

ποτε τὴν συμμετρου κατὰ ποιότητα τριψέ-
 ως, μήτε χρείαν, ἀλλ' αἰὲς πέρχόμενος αὐτῷ,
 ὥς ποτ' οὐκ οὔσα. ποτὶ μὲν δὲ τῷδε, καὶ μικρὸν
 ὑπεροπὸν ὀρθῶς. ὥς ποτ' δ' ἐν ταῖς κατὰ ποιό-
 τητα διαφοραῖς οὐ σκληρὰ καὶ μαλακὴ μόνον
 ὁδὸν, ἀλλὰ καὶ σύμμετρον, οὕτω καὶ ταῖς κα-
 τὰ τὸ ποσόν, οὐ πολλὰ καὶ ὀλίγη μόνον, ἀλλὰ
 καὶ μετρία. τί ποτ' οὐδ' ἐν μὲν ταῖς κατὰ
 ποιότητα τῶν μέσων παρέλιπε τὸ ἱπποκρά-
 της, ἐν δὲ ταῖς κατὰ ποσότητα τῷ ὀλίγῳ,
 ἴσως αὖτις δόξαν ἀλόγως ἔχειν περὶ αὐ-
 τῶν. γὰρ ἐν ταῖς βραχυλόγοις διδασκα-
 λίας, ἀφορίζεται μὲν ταῖς ἀκρίαις ἐναντιό-
 τησι τὰ πράγματα, παραλείπει δὲ τὸ
 μέτρον καὶ σύμμετρον ἐν αὐταῖς, ὥς δὲ
 ἀνάλυσις τοῖς ἀκροῖς συνεπινοοῦμεν. ἐ-
 γὼ τὸν καὶ ἔχειν περὶ αὐτῶν διελθεῖν, καὶ
 λαφηνίσαι τῷ τῷ παλαιῷ γνώμῳ, οὐκ
 ἀναγκαῖον μὲν ἐνταῦθα. τὰ γὰρ τοιαῦτα ζη-
 τήματα, οἷα τῶν ὀρθῶν καὶ ἀπομνημα-
 των εἰδίσμεθα λυεῖν, ἀλλ' ἐπεὶ ἀπαξ ἐν τῷ
 δευτέρῳ λόγῳ κατέστη, ὥς ἀπλογοῦναι τοῖς
 ἀγυμναστοῖς ὑπὲρ ἱπποκράτους, ἐν οἷς αὐ-
 τοὶ σφαλλόμενοι, κατηγοροῦσι τὸν κατὰ τοῦ αὐ-
 τοῦ

τῷ, ὅκ' ὀκνήσω προδιδῆναι καὶ ῥῶ. δυνούμ' ὅντων
 πραγμάτων ὅλῳ τῷ γένει λεχθεῖσιν μέ-
 νων, εἴ γε δὴ τὸ ποιοῦν τὸ ποιοῦμένῳ τῷ γέ-
 νει διγνένοχεν, αἰ μὲν τρίψας ἐκ τῶν ποιόντων
 εἰσίμ'. αἰ δ' ἵπ' αὐτῶν ἀποτελούμεναι κατὰ
 τὰ σώμαθ' ἡμῶν διαθείσας, ἐκ τῶν ποιοῦμένων,
 ὥστε καὶ τὰς γνάνιότητάς ἀναγκαῖον ἐτόρας
 μὲν. γὰρ τῷ τῶν τρίψεων, ἐτόρας δ' ἵπ' αὐτῶν
 διαθείσεων γένει ὑπάρχειν. γὰρ μὲν τῷ τῶν τρί-
 ψεων, τῆν τε μαλακίην καὶ τὴν σκληράν, καὶ
 τὴν πολλὴν καὶ τὴν ὀλίγην. γὰρ δὲ τῷ τῶν δια-
 θέσεων, τῆν τ' οἴου δέσιν τε καὶ λύσιν τῶν σω-
 μάτων, καὶ τὴν ἰχνότητά, καὶ σάρκωσιν. ἡ μὲν
 οὖν προτέρα τῶν διαθείσεων γνάνπρωσις, ὑπὸ
 τῇ προτέρᾳ κατὰ τὰς τρίψεις γνάνπρωσις
 γίγνεται. ἡ δὲ διδυτέρα οὐκ ἐπὶ συμβαίνει γὰρ
 ἐπ' αὐτῆς τὴν μὲν ἰχνότητά, πρὸς τῇ πολλῇ
 γίγνεσθαι τρίψεως, τὴν δ' ἀνὰ θρεψίμ' ὑπὸ
 τῇ μετρίᾳ. ἡ γὰρ ὀλίγη σαρκοῦ ὁδὲ πῶς δυ-
 σατὴ, διότι δέεται μὲν τὸ σαρκοθησόμενον,
 αἵματ' ὡς παραθέσεως συμμετρου καὶ δυ-
 νομῶς δύρῳσιν. καὶ ταῦτα ἅμφω καλῶς
 αὐτῷ πρὸς τῇ συμμετρου γίνεται τρίψεως,
 οὐδέτερον δὲ ἰκανῶς οὐδ' αὐτὰρ κἄν ὑπὸ τῇ
 ὀλίγῃ.

ὀλίγης. ἐπεὶ τίνων οὐ σωέσαιντο ἐς ταῦτόν
αἱ τῶν τρίψεων γνῶσις τῶν διαθέσε-
ων, ἀνάγκη δ' αὐτοῦ ἢ τῆ βραχυλόγου δι-
δασκαλίας ἰδέσθαι, διὰ γνῶσις αὐτοῦ ἀφορί-
σται τοῦ λόγου, ὡς τὸν χρησιμωτόραν γνῶσι-
σιν ἀποκρίνεται, ὑπερὶ τῆς ἀχρηστούρας.
χρησιμωτόρα δὲ ὅτι ἢ κατὰ τὰς διαθέσεις,
τῆ κατὰ τὰς τρίψεις. ἐνὶ μὲν καὶ πρώτῳ
λόγῳ, ὅτι κατὰ τὸ τέλος τῆ τέχνης. ἐσο-
χασμῶν γὰρ εἰσιν αἱ τρίψεις, τῆ τοῦ σώ-
ματός διαθέσεως ὡς τέλους. αἱ γὰρ τὰ
τέλος τοῦ πᾶσι αὐτοῦ κυριώτερον. ὅσα γὰρ
τοῦ διατρίβοντος, τὸ διὸ γίγνεται, διὰ
τοῦ δὲ λόγῳ, ὅτι καὶ τῆ λαφηνείας. ἐκ μὲν
γὰρ τοῦ μαδῆν ἡμᾶς τὰ τῆ πολλῆς καὶ τὰ
τῆ μετρίας ἀνατρίψεως ἔργα, ῥᾶσόν ὅτι ἐ-
πινοῆσαι τὰ τῆ ὀλίγης. οὐ μὲν δ' ὁμοίως δ'
δυσωπῆται ἢ τῆ συμμετρου τρίψεως δ' ὑ-
ναμῖς. οὐ μὲν ἀλλὰ καὶ τρίτον τῶνδε ὅτι
λόγῳ λαλῶν αὐτὸ Ἰπποκράτης εὐρίσκει-
το διδασκῶν πρὸς τρίψεις. ἡγεῖσθαι μὲν
γὰρ καὶ τὸν τῶν γνῶσις ἀποτελουμένων
διδασκαλίαν, ἐπεὶ δὲ τὸν τῶν ἀμυνδῶς,
ὅτι γράφει τις αὐτὸ ῥητῶς, εἴτε τοῖς ἀναγνω-

σκηστῖν ὠνόμαϊν ἀρλῆποι. ἐσι δ' ἡνᾶργες μὲν
 τὸ φλμετρίας τρίψεως ὄργον, ἢ σάρκωσις τοῦ
 σώματος, οὐκ ἡνᾶργες δὲ τὸ τ' ὀλίγης. ὅτε γὰρ
 Ἰακωβὺς οὐτ' ἰχθυήντων, οὐδ' ὅλως οὐδὲν ἡνᾶρ
 γες φαίνεται ποιῆν, ὅτι μὴ θερμαίνειν μόνον
 ἡδὲ βραχὺ. κοινὸν δ' ἢ ἡ ἀπάσης τρίψεως τὸ
 θερμαίνειν, ὥστ' ἐπεὶ μὴτ' ἡνᾶργες ἀρτελεῖ
 μηδὲν, καὶ ὅ,τι φαίνεται ποιῆν, οὐδὲ τὸδε ἴ-
 διον αὐτῷ ὅστις, ἀλλὰ τὸ κοινὸν ἀπάσης τρίψε-
 ως, ὅυ λόγως πρὸς εἰρηφῆ. τὸ μὲν οὖν ὅτι κοινὸν
 ἀπάσης τρίψεως ἔργον ὅστις τὸ θερμαίνειν, οὐκ
 ἄξιον ἰπποκράτους συγγραμμάτων. ὁποῖον
 δ' ἐπὶ τῷ περὶ ἐκείνης τρίψης, ἴδιον ἀποτέλει
 ἰπποκράτης τε διδασκῆν ἀναγκαῖον ἢν, ἢ μὲν
 τε μαυθάνειν χρῆσθαι. ἀναγκαῖον γὰρ ὡς περὶ εἰς
 σοιχεῖα τινὰ τὰς ἀπλᾶς διαφορὰς, ἀπαντα
 τὸν πόδι φλ τρίψεως λόγον ἐδιδόξαζον, ὅπως
 αὐθρέψης ἢ καθαυρήσσης, ἢ μαλάξῃς, ἢ σφίγ-
 ξῃς τὸ σῶμα. τούτοις δ' ὁυθῆως συμφορᾶνε-
 ται, τὰ τε μέλα τῶν ἔργων, καὶ τὰ κατὰ συζυ-
 γίαν ἀποτελούμενα. μέλα μὲν, ὅταν ἢν
 μήτε διῆσαι τὸ σῶμα, μήτε λῦσαι μήτε σαρ-
 κῶσαι, μήτε μινυθεῖσαι πτωλῶμεθα. ἢ συ-
 ζυγίαν ἢ, ὅταν ἐν οὕτως ἔτuche, ἅμα διῆσαι καὶ
 σαρκεῶσαι.

σαρκῶσαι. τίς γὰρ ἔκ αὐτῶν νοήσας, ὡς ἐπιδόξῃ
 σκληρὰ σαρκὶ σαρκῶσαι σῶμα πτωχεύμεθα,
 τῇ σκληρὰν ἡμῖν βίβιν ἅμα ποσότητι συμμέ-
 τρου πρᾶλη πῆρου ὅσιν, ὡς πόρ λαπειδιὰν μα-
 λακῇ, τῇ μαλακῇ τε ἅμα καὶ σύμμετρον γνῶ-
 σι ποσῶ. καὶ κατὰ τὰς ἄλλας συζυγίας αὐτὰ
 λογον, ἃς γνῶσι τῶν γυμνασῶν ὡς ἰδίᾳ γράφον-
 τὸν εὐρήματα μετὰ τῷ πρᾶσει καλῇ ἰππο-
 κράτῃ, μεγάλως πλημμελῶσιν. ὅτε τε τῷ πρᾶ-
 τῷ ἰππῶν αὐτῶν διδασκάντα, δικάζον ἐπαί-
 νων ἀποσερῶσι. καὶ τὸ τῷ του χεῖρον, ὅτι τῇ ἐκεί-
 νου γνώμῃ ἐς αὐτὸν καταφέροντες, ἐκ καὶ
 διαβάλλον αὐτὸν ὑπὸ χεῖρῶσιν. οὐδ' οὐκ οὐδὲ
 καλῶς ἐπαλαστήοντες ἀλλήλους τὰς ἀπλᾶς
 διαφορὰς. ἐχθρὸν γὰρ οἶμαι τὸ γε κατὰ τὸν
 ποῦ ὑπὸ τὰς γνῶσι μέρει συζυγίας ἐρχεσθαι βου-
 λόμενον, ὅτε τὰς συμπάσας ἐξ ποιῇ, ὡς πρᾶ-
 ὁ θέων, ὅτε κατὰ λιπῇ τὴν ἡγία ταύτας ἐργον,
 ἢ ποσότητος, ἢ ποιότητος ἰδίου. ὡς πόρ ὑπὸ
 μὲν τῇ μαλακῇ τε ἅμα καὶ πολλῇ, τὸ τῇ
 μαλακῇ. ὑπὸ δὲ τῇ σκληρᾷ τε ἅμα καὶ
 πολλῇ, τὸ τῇ πολλῇ ἰδίου ἐδείκνυτο πρᾶλε-
 λοιπῶς, ἀλλὰ καὶ ταῦτα πρᾶσιθῆναι καὶ τὰς κα-
 τὰ μέρους συζυγίας γνῶσι ποιῇ. αἱ γὰρ τρεῖς

G 5

Διαφορὰς

διαφοραὶ τῶν κατὰ τὴν ποιότητα τριψέων
 ὑπὸ πλεονύμῳ ταῖς τρισὶ διαφοραῖς τῶν ἡ
 ποσότητα τριψέων, συζυγίας ἀποτελοῦσιν
 γένεα. ἔξ μὲν τὰς ὑπὸ θεῶν ἐρημνίας, γὰρ ἡ
 πρὸθεμένη ὀλίγον ἐμπροσθεν ῥήσει, τρεῖς δ' ἄλ-
 λας ἅς ἐκείνη πρὸ ἐλπίε, τὴν μέσην σκληρὰς
 τε καὶ μαλακῆς ὑπερβάς, καί τινε οὐδ' ὑπὸ
 νοῆσαι δυνατὸν ὅτιν, ὅτε σκληρὰν ὅτε μαλα-
 κὴν τριψίμ, ἀνδρὶ τοῖς πρὸσεπινοῆσαι τῇ συμ-
 μετρον. ἢ τὰς τρεῖς διαφορὰς τῇ ποσότητι
 εἴπερ ἐξουξον, γένεα τὰς πάσας αὐτὸς ὅπως ἀπὸ
 γάστρῃ συζυγίας, τριψέων οὐχ ἔξ. ἐκθήσωμαι
 δὲ αὐτὰς ὑπὸ διαγραμμάτων, γὰρ ὡς τὸν μὲν
 πρότερον σοῖχον, ἀνωθεν κάτω ποιότητων
 χεῖν νοεῖν, τὸ δὲ δ' οὐτόρον, ποσότητων. ποιότη-
 τος, ποσότητος. σκληρὰ ὀλίγη, σκληρὰ πολ-
 λή, σκληρὰ σύμμετρος. μαλακὴ ὀλίγη, μα-
 λακὴ πολλή, μαλακὴ σύμμετρος. σύμμετρος
 ὀλίγη, σύμμετρος πολλή, σύμμετρος σύμμε-
 τρος. τῶν γὰρ τούτων τρεῖς διαγραμμάτων γεγραμ-
 μένων γένεα συζυγίδων, ἔξ τὰς πρώτας εἰπὼν
 ὁ θεῶν, οὐκέτι ἐμνημόνυσεν τῶν ὑπολείπων
 τριῶν, αὐτὸς ἑαυτῷ περὶφανῶς μαχόμενος. εἰ
 πορ γὰρ ὅτι τὸ ὀλίγη τε καὶ πολλὴ μέση τρίψις,
 αὐτὴ μέση

ἢ μετρίαν τε καὶ σύμμετρον ὀνομάζομεν, εἴη
αὖ δ' ἡλονόη καὶ σκληρὰ καὶ μαλακὰς ἐτόρα ἕς
μῆσιν, σύμμετρός τε καὶ μετρία πρὸς ἀγορευο-
μένην. μεμνήσθαι δὲ ἡμᾶς καὶ παρὰ πάντα τοῦ
λόγου, ὡς πάντα ταῦτα καὶ τὸ πρὸς ἡ λέγεται.
καὶ γὰρ ἡ σκληρὰ τῶν δ' ἐνὶ μαλακῇ, γένοιτ'
αὖ ἐτόρῳ ἐνὶ, καὶ ἡ σύμμετρος ἀσύμμετρος, ἢ τ'
ὀλίγη, πολλή, καὶ ἡ πολλή τρεῖς δ' ἐνὶ, τοῖς ἄλ-
λως πῶς διακρίνοισι, ὀλίγη. τοῦτο μὲν καὶ ὁ
Θεὸς βύλεται. καὶ ἔστιν ὅς ἕς ὑπὲρ τῆς σύμ-
μετρον γὰρ ποιότητι τρίψιν, οὐ μικρὸς ἀμαρτάν-
ει. καὶ μοι δοκεῖ πῶς περὶ ὁ Θεὸς αὐτῷ, διότι
παρὰ λελήπαι κατὰ τῆς ἱπποκράτους ῥῆσιν,
ὥστε καὶ τὸν τῆς κατὰ φῶρον γίνεσθαι τοῦ ἀν-
δρα, μηδὲν μὲν ἴδιον ὑπὲρ τρίψινος δὲ δύστη-
νότα, τὰ δ' ἱπποκράτους οὐκ ὀρθῶς μετα-
χειρίζομεν. οὐ γὰρ ἀνέγνω τὰ συγγράμμα-
τα τοῦ παλαιοῦ, πρὸς διδασκάλοις δὲ βύς ἐκ
παίδων ὁρμώμενος. ὁμολογεῖ γοῦν αὐτὸς ἀθλη-
τὴς γινέσθαι τὰ πρῶτα. κατὰ λύσας δὲ πλὴν
ἀσκησιν, καὶ τῆς γυμναστικῆς ἀφίκετο τέχνην,
καὶ ταῦτα μὰ τοῦ θεοῦ ἔκ ὑπὲρ τῆς ψέξαι τοῦ ἀν-
δρα πρὸς ἐμὴν εἰπεῖν. ἀποδέχομαι γὰρ αὐτὸν
ὁ δεινὸς ἦτορ τῶν ἀείρων γυμνασῶν, ἀλλ' ὑπὲρ
τοῦ

πρὸς ἀντιπρὸς
μύησις.

τοῖς αὐτοῖς ἀναγνωστέοις τὴν δὲ τῇ πραγματεί-
αν, ὅν δ' ἔξασθαι τὸ μὴ ῥάδιον εἶναι παρακινου-
θῆναι βιβλίοις παλαιαῖς, ἀλλ' οὐ τῷ ὑπομελῶς ὅτι
γεμνῶν αὐτά. διότι μὲν γὰρ ἔπρεπε βραχυ-
λογία παλαιᾷ, τὴν μέσην σκληρῆς τε καὶ μα-
λακῆς ὑπερβῆναι τρίψιν, ὅν γε τῇ φημι λέξεως
ἐρμηνεία ἐμπόδιον εἰρητοί μοι. διότι δ' ἡ-
μᾶς οὐ χρὴ πρὸραυτὰ γε νοεῖν, καὶ πρὸδε-
μὲν ἐπέδιδξα, καὶ νῦν οὐδὲν ἡπὶ τοῦ ὑποδείξω.
εἴπορ γὰρ ἡ μαλακὴ καὶ ἡ σκληρὰ τρίψις ὅν τῷ
πρὸς τι τῆν δ' ὑπαρξίαν ἔχουσι καὶ τὴν νόσον,
ἀνάγκη καὶ τῇ σύμμετρον ὅν τῷ πρὸς τὴν σω-
σάσθαι. τίθετο δ' ἡ μοι σῶμα τοῦτο, οἷον καὶ τὸ
παιδὸς ὑπεθέμεθα τοῖς περικειμένον. κατὰ τὴν
δὲ τὸν λόγον, ἀκρίβως ὑγιαῖνον τε καὶ σύμμε-
τρον πάντῃ, ὥς μήτε μαλακώτερον ἐθέλειν
ἡμᾶς αὐτὸ, μήτε σκληρότερον ὀργάσασθαι, μή-
τε πρὸδεῖν αἰ τῇ ἀρκώσῃ, μήτ' ἀφελῆναι.
ἄρ' οὐκ ὑπὸ τοῖς τοιούτοις σώματι, ἢ τῇ σκλη-
ρὰν τρίψιν, ἢ τὴν μαλακὴν προσάξομεν, ἢ
τὴν πολλήν, ἢ τὴν μετρίαν. ἐγὼ μὲν οὐ δια-
μῶς ἡγοῦμαι συμφέρειν. ὑπὸ μὲν γὰρ τῇ σκλη-
ρᾷ, σκληρότερον, ὑπὸ δὲ τῇ μαλακῇ, μα-
λακώτερον, ὥσπερ γε καὶ ὑπὸ μὲν τῇ πολ-
λῇ,

λῆς, ἰχνότορον, ὑπὸ δὲ τῇ μετρίᾳς, παχύτε-
 ρον ἀποργαδιύσεται τὸ τριῶν σῶμα. καὶ δι'
 ὅδε ὑπὸ τῶν, ἀλλὰ τῇ ἀρχαίᾳ ἀκρίβειᾳ αὐτῶ
 φυλάττειται συμμετρίαν, ὥς τε οὔτε σκλη-
 ρῶς, ὅτε μαλακῶς αὐτὸ τρίφορον, οὔτε πολ-
 λαῖς, ὅτε ὀλίγαις, ἀλλὰ μετρίαις ἀνατρίψιν
 αὐτὸ τρίφορον, ὅδε ἢ πλείον ὀργαζόμενοι, τῇ πα-
 ρασκοῦνται τε πρὸς τὰ γυμνάσια καὶ αὖθις ἀ-
 ποθεραπεύειν, ἐπειδὴ ἰκανῶς γυμνάσῃται.
 καλεῖται γὰρ οὕτω διὰ καὶ ἡμῶν ὥσπερ καὶ τοῖς
 νεωτόροις γυμνασίαις ἀποθεραπεία, τὸ μετὰ
 τὰ γυμνάσια μέσθαι τῇ τρίψει. ὁ δὲ γε θεὸς
 οὐδὲ μῶν ὦν εἶπε κατὰ τὰς τρίψας συζυγι-
 ῶν ἐφαρμόσαι δυνάται τῇ τοιαύτῃ φύσει τοῖ
 σώματι, ἔξ ἐπὶ τῶν τὰς πάσας, τρεῖς ἢ πᾶς
 πρώτας τῇ μαλακῇ, ἐτόρας ἢ τρεῖς, τῇ δὲ
 τῶν τῇ σκληρῇ. οὔτε δὲ τῇ μαλακῇ οὐδὲ
 μιᾷ τὸ τριῶν σῶμα φαίνεται διέμενον, ὅ-
 τε τῇ σκληρῇ, ἀλλὰ τῇ τῶν ἀμφωτόρων
 μέσθαι, ἢν σύμμετρον ὀνομάζειν καὶ κατὰ
 ποιότητα, καὶ διὸν ἡδὴ γεγονὸν ἡλίκου
 ὁ θεὸς ἐσφαλταί, τῷ μέσθαι σκληροτόρας
 καὶ μαλακῇ ὑποβάς τριψιν. ὡς γοῦν τῇ
 κρίσει κατὰ σκόνης τοῦ σώματος, οὐδὲ μῶν
 ὦν

ὥρ ἐπε συζυγίῳ ἐφαρμόσαι δυνάτον, οὐδ'
 ὑγιαίνοντος ἀκρεβῶς, οὐτ' ἐπανορθώσεως δεο-
 μένου τ' τοιούτου σώματος. εἰ μὲν γὰρ ἀκρεβῶς
 ὑγιαίνει, μόνῃς φη παρασκοδυατικῆς δειτῆρι
 ψεως, ἢ ὀλίγην τε ἅμα καὶ μέσην σκληρᾶς καὶ
 μαλακῆς ἐδείξαμεν ὑπάρχειν. εἰ δ' ἦτοι τῷ
 δέοντος ἰχνότορον, ἢ παχύτορον γίγνοιτο πο-
 τε, μὴ μὲν τοιαύτη ποιότης τ' σαρκὸς ὑπαλ-
 λαγέει μηδὲν, εἰς τὸ μέντοι δ' ἀκρεβῶς φυλάτ-
 τειτο μαλακῶν τε καὶ σκληρῶν, τῇνικαῦτα τῇ
 πολλῇ μὲν ἅμα καὶ σύμμετρον γν' ποιότητι πε-
 σάξομεν, ἰσχυρὴν βυλόμενοι. τῇ σύμμετρον
 δὲ κατ' ἀμφοτέρω, τό, τε τοιοῦτον λέγω καὶ τὸ
 ποσόν, ἀνατρέφειν πρῶταιροῦμενοι. ταύτας
 τὰς βεῖς συζυγίας ὑσώτας ὡς ταῖς ἐξ ὀλίγου
 ἐμπροθερὶν ἐξέθειμεν γν' τῷ διαγράμματι,
 δεικνύς, ὡς ἀπάσας αὐτὰς ὁ θεὸς παρέλι-
 πεν. ἐπεὶ δὲ τὸν οὐ μόνον ὅτι παρέλιπεν,
 ἀλλὰ καὶ ὅτι χρησιμωτάτας ὑπαρχούσας ὁ
 λόγος ἀπέδειξεν, ἐξῆς αὖ εἴη καιρὸς ὡς τὸν
 ὀλίγον ἐμπροθερὶν ἀναβληθέντα ἰγναι. καὶ
 πρῶτον γε ὡς ἡ κατὰ τὰ σοιχεῖα τῶν πραγμά-
 των διδασκαλία, χρησιμωτόρα τῶν ἄλλων
 εἴη, οὐσιώδη τε γὰρ ὀργάζεται τὸ πᾶν
 πρᾶγμα,

πρᾶγμα, καὶ τῇ μνήμῃ παραβέβηκεν, εἰς ἀ-
 νάμνησιν τε ῥαδίως ἐρχόμενον, ἀπάντων
 τε τῶν κατὰ μέρεθ' ὑπὸ δ' ἑξιοῦ χρησιν ἐτοίμως
 διανομίων, ὡς αὖ εἰς ὀλίγα καὶ ὠρυσμένα σοι-
 χεῖα φιλανθρωπίας γιγνομένης αὐτῶν. τίς γάρ
 οὐκ αὖ δ' ἐξούρι ῥαδίως πᾶσας τὰς κατὰ μέ-
 ρεθ' ἐν ταῖς τρίψισι διαφορὰς τε καὶ χρεῖας
 καὶ δυνάμεις, εἰ μόνον ἀπαξ ἐκμαθὼν τὴν γνώ-
 μιν τῆ παλαιᾷ, μετὰ ταῦτα πρόχρητον ἔχῃ τῇ
 μνήμῃ, τὴν ῥῆσιν αὐτῆς; διὸ ἡμεῖς ἐδίδασκεν,
 ὡς δῆσαι μὲν ἡ σκληρὰ, λῦσαι δὲ ἡ μαλακὴ,
 μινυθῆσαι δὲ ἡ πολλή, σαρκῶσαι δὲ ἡ μετρία
 δυνάται τρίψις. ἐκ γὰρ τοῦ ταῦτα νοῆσαι τε
 καὶ μνημονεύσαι, πρῶτας μὲν τὰς ἐν τῇ ῥῆ-
 σι παραληφθείσας διαφορὰς εὐρήσμεν, εἰδ' ὅ-
 τι εἰς ὑπὸ πλεοντεσ ἀλλήσας ἀπᾶσας, ἡνίκα
 συζυγίας ἀποργασύμεθα. τὰς ὀλίγοις ἐμπε-
 διεν ὑπὸ τοῦ διαζευκτικῆς ἐγκειμένης,
 αἷς οὐδ' εὐρεῖν, οὔτε μνημονεύσαι δυνατὸν,
 ἀλλ' οὐ τοῦ πρὸς γήσασθαι τὴν σοικειώδη δι-
 δασκαλίαν, ἢ ἡ ἱπποκράτης ἐποίησατο,
 σύμπαντα τὸν ποδὶ φιλανθρωπίας λόγον, εἰς
 τὰς πρῶτας ἀρχὰς ἀναγαγὼν, ὅτι ὡς ἀ-
 κεχθὲς ἐνσημειῶν, οὐ μόνον τὰ νῦν εὐρη-
 μέναι

μύνα ποδὲ γίγνοιτο αὐτῷ ἡμῖν, ἀλλὰ καὶ τὸ λεί-
 νειν ἀπάσας τὰς μοχθηρὰς διδασκαλίας. ἰδί-
 ον γὰρ μάλιστα μεθ' οὗ αἴσθησι, τὸ ὅλα βραχείας
 ἀρχῆς σοιχῶδους, ὡς τὰ πάντα διώκας τὰ
 κατὰ μέτρον ἰγνῆαι, ὅτι λείνειν ἀπαντα τὰ μο-
 χθηρῶς εἰρημνῆαι. καθάπερ καὶ ὁνομαζομένης ὑπὸ
 σημονικῆς θεωρήμασι τὰς οὐκ ὀρθὰς δόξας
 διοκιμάζοντα. ποδὲ μὲν δὴ τὸ μὴ ἄλλοι ἡ-
 νὰ ποδὲ τριφύως ὀρθῶς ἐγνωκέναι, μήτε ἄρ-
 γυμνασίῃ θέναι, καὶ τὴν ἄλλων καλλιῶν
 ὑπὲρ αὐτῆς ἀποφηνάμενον, ἀλλ' ἵπποκράτη
 τε καὶ ὁδοιπότῳ κατηκολούθησαν, ἰκανὰ καὶ
 ταῦτα. λέγει οὖν δι' αὐτῆς ἐπὶ τῇ ἀναβληθέντων
 ὑπὲρ τῇ ὀνομασίᾳ εἰπεῖν, ἵνα μή τις ὑπὸ τοῖς
 πολλοῖς αὐτῇ ὀζυπατῶμεν, ἰσχυροῖς
 οἰκῇ τὰς διαθέσεις ὑπάρχονταίς πρὸς κη-
 ραίαις. ὅ μὲν γὰρ σκληρὸν ὄνομα κυρίως ὑπὸ
 φέρεται, κατὰ τὸν μῖτον τῆς σωματικῆς δια-
 θέσεως, ἢ ὅτι ὀζυγῆσαι ὅλα πολλὰ ὅποια
 τίς ὅτι δεινότερα, πάντων ἀνθρώπων ὑπὸ τῇ
 φωνῇ ποδὲ γίγνοιτο ὑπὸ τὸ πρᾶγμα. κα-
 τὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τὸ μαλακόν. τὸ
 δὲ ἄραιον καὶ τὸ πικρὸν, οὐκ ἔδ' ὁμοίως γὰρ
 ὁδὸς σημαίνει τὰς διαθέσεις τοῦ σώματος, ὅ-
 τι

π

τῇ διττῇ τις ἢ τῶν ὀνομάτων χρησὶς ἐγένετο,
 λευκίως μὲν ὀνομαζόντων ἐτόρα, καταχρωμέ-
 νων δ' ἐτόρα. τὸ μὲν οὖν λευκίως ἀφαιρόν ὅτι,
 τὸ μεγάλῳ διαλαμβάνοντι πόροις, ὡς πρὸς
 γὰρ πυκνόν, τὸ μικροῖς. τὸ δ' ἐκ μεταφορᾶς,
 ἢ καταχρίσεως, ἢ ὅπως αὐτὸ ἐθέλεις ὀνομάζειν,
 καὶ κατὰ τὸ λεχυμνίου τε καὶ πεπλημνίου
 λέγεται. κατὰ τοῦτο γοῦν ὅτι, ὅτε τῶν μὲν αἰετα
 τὸ πῦρ ἀραιά, τὸ δ' ὑδὼρ καὶ τῶν γῆν, πυ-
 κνά λέγονται. ἐπ' αὐτὰ τὰ σοιχεῖα τὰς εἰρημέ-
 νας πλοσσηγορίας ὑπὸ φέροντες, ἡνωμένα τε καὶ
 ὁμοιομερῆ τῶν φύσιν ὑπάρχοντα, καὶ μηδενὶ
 διαλαμβάνοντα πόρῳ. πολὺ δὲ διὰ τούτων
 ἐπιμᾶλλον ἀρκεχώρηκε τὸ λευκίως ὀνομαζε-
 σθαι τὸ, τε ἐσθιγμνίου καὶ τὸ δεδεμνίου, ἐκ
 μεταφορᾶς ἀμφω λεγόμενα. τὸ μὲν ἐσθιγμέ-
 νον, ἐπὶ τε τῷ πυκνοῦ καὶ τῷ σκληροῦ, πο-
 τε μὲν, ἐκατόρου καταμόνας ὑπάρχοντες,
 ὅτι ὅτε δ' εἰς ταυτὸν ἀθιγμνίου. τὸ δ' αὖ
 δεδεμνίου, ὑπὸ τῶν αὐτῶν μὲν, ἀλλ' οὐκ ἐκ τῶν
 αὐτῶν μεταφορᾶς. ἐπεὶ δὲ ἅπαντα τὰ δε-
 δεμνία, δυσκίνητά εἰσιν, οὕτως ὀνομάζουσιν
 καὶ τὰ δὲ ξηρότητα λευκᾶ, ἢ ψύξιν, ἢ φλεγμονήν,
 ἢ σκιρρόν, ἢ τᾶσιν, ἢ πλήρωσιν, ἢ βάρος γὰρ λευ-

Η σινησίς

λινησίᾳ καθεσώτα. ἢ ἂν τῇ αὐτῇ αἰτίᾳ, καὶ
 τοῖς ἐναντίοις χρώντῃ τ' ὀνομάτων, ὡς τ' ἐναν-
 τίων διαθέσεων ἀνείδῃ λέγοντες, ἢ ἐκλελύδῃ,
 ἢ ἐκχαλᾷδῃ. χρὴ δὲ μὴ τῷ πλήθει τ' ὀνομάτων
 προσέχειν, ἀλλ' ἢ γείδῃ διττὰ γένε διαθέσεων
 ὑπάρχον τὰ πάντα. τὸ μὲν γὰρ αὐτοῖς τοῖς ὁ-
 μοιομόρεσι σώμασιν, ὅπου ἢ τοῖ σκληρόν, ἢ μα-
 λαρόν ὄσι. τὸ δ' ἐν ταῖς τ' ὀργάνων περὶ τοῖς
 ἑαυτοῦ σωματικῶν, ὅπου ἢ τοῖ πυκνόν, ἢ ἀραιόν.
 αὐτῇ γὰρ ἴδιαι τ' ὀνομάτων αὐτῇ εἰσιν αἱ δια-
 θέσεις, ἐπικτητοῖ δὲ, καὶ ὡς αὐτῇ εἰποῖς πρόσκα-
 ροι, ποτὲ μὲν ἐμπειρησμένων τ' πόρων ὑγρό-
 τητος ποδότης, εἰσιν ὅτε δὲ καὶ καθαρῶν ὑπαρ-
 χόντων. καὶ ποτὲ μὲν ἀναπεταμένων ὄσιν,
 ὅτε δὲ μεμνηόντων. ἀλλὰ ποδὶ τῇ διαθέσεων
 φύτῃ, ἐν τοῖς ἑξῆς ὑπομνήμασι, ὁ λόγος ἔ-
 σαι, νυνὶ δὲ ὡς τὸ πρὸ κείμενον ἐπανιστᾷ χρὴ,
 καὶ πρότερον διορίσας ἀφ' ἑσθροῦ ἐπὶ ποδὶ
 τρίψεως, ὡς γνῶτε μὲν αὐτὴν καθ' ἑαυτὴν
 ὀργαζομένη ποδὶ τοῖς σώμασιν ἡμῶν χρῆσθαι.
 γνῶτε δὲ τοῖς ὀργανομένοις ὑπηρετεῖ, καθά-
 πορ ἰπποκράτης ἔλεγε ποδὶ ὑπὸ δέσεως. ὡς
 ἐπίδρασις τὸ μὲν αὐτῇ ἰκταί, τὸ δὲ τοῖς ἰωμέ-
 νοις ὑπηρετεῖ. αὐτὴ μὲν οὖν ἢ τριψίς ὀργα-
 ζεταί

ζετου, τὰ τ' ἀραιὰ πυκνὰ ποιοῦσα, καὶ τὰ μα-
 λακὰ πυκνῶσα. σκληρὰ δὲ αὐτὴ εἶναι πάντως, ἥ
 βιασθε τρίψις. καὶ μὴ δὴ καὶ τὰ σκληρὰ μαλάτ-
 τωσα, καὶ τὰ πυκνὰ διδρυῶν. μαλακὴ δὲ
 ὅστις ἡ βιασθὴ τρίψις. οὕτω γὰρ καὶ ἡ τ' ἀσκησασα
 χάειν, ἡ τ' λεπῶσαι πρὸς ἀλαβανόμηνον, καθ'
 ἑαυτὰς ὀργάζονται ἡ χρεσθὺν γὰρ τοῖς σώμασι.
 ἡ μὲν βίαια σκιδνάσκει πρὸς τὰ γυμνάσια,
 καὶ ἡ μετὰ ταῦτα πρὸς ἀλαβανόμηνον, τοῖς γυμνα-
 σίοις ὑπερεῖσι. ἡ μὲν ἐκ τ' ὀδρῶναι μετρίως,
 οὐδὲ πόρος ἀναστομοῦσα, καὶ τὰ κατὰ τὴν σά-
 κην ποδὶ πῶματα χέουσα, καὶ τὰ σόρεα μαλάτ-
 τωσα. λαλεῖται δὲ παρασκδυατικὴ τρίψις ἡ
 τοιαύτη. ἡ δὲ ἐτόρα, πρὸς ἀγορεύει μὴ ἀποθε-
 ραπδυτικὴ. γυμναστικὴ γὰρ μετὰ ἐλαίῳ πλείονος,
 ὑπὸ τῇ γὰρ τε ἅμα τοῖς λίπαι καὶ μαλακῇ τὰ
 σόρεα, καὶ διαφορεῖ τὰ γὰρ τοῖς πόροις ποδὶ
 χόμηναι. ἀλλὰ ποδὶ μὴ πῆσδε, καὶ αὐτὸς εἰπω-
 μέν ἐφεξῆς τοῖς γυμνασίοις. ἡ μὲν τοι πα-
 ρασκδυατικὴ τρίψις ὑπὸ τῆς ἀείσης φύ-
 σεως, γίνεσθαι τοῖς διαδορῶναι τὰ σώματα
 παρὰ ἀλαβανόμηνον, καθ' ὃν εἴρηται τρό-
 πον ὀλίγον ἐμπεδῶν, γιγνέσθω. μαλακὴ
 μὲν τὰ πρῶτα, πρὸς ἀγόντων δὲ ἡδὴ τοῖς

H 2

πόνοις,

πόνους, σκληρά. οὕτω γὰρ αὐὸν μάλιστα τό, π
 μαλάττην ἐχέει καὶ τὸ πρὸς τὰς γυμνασίας ἐπε-
 γέρει, καὶ τὸ διαφυλάττειν ὁποῖαν πρὸς ἐλα-
 βὴ τὴν φύσιν τῷ σώματι. εἰ μὲν γὰρ διαμαρ-
 τάνοιτο κατὰ τι, πρὸς τὸ σκληρόν ἐκτρεπέ-
 ῃ μάλλον. αἶ γὰρ ἐπὶ ὀλίγον ὑπερβολαὶ τῶν
 συμμετρίων, γὰρ τὸ δέσματι καταπαύονται,
 τῶν γὰρ οὐδὲν ἀλλοιοῦσαι. βλάβητοι δὲ αὐ-
 τῶν τὸ δέσμα, πρὸς τὸ σκληρόν τε καὶ τὸ
 κνόν ἐκτρεπόμενα. οὕτως γὰρ αὐὸν εἶναι δυνατὸν
 θέσεσθαι, ὥς εἰ γὰρ καὶ διαπνεῖσθαι τὸ τοῖδ' ἔργον κα-
 λῶς ἡδυνάτω, σκληρότατον αὐτὸ καὶ τὸ κνόν-
 τατον ἀπεργαζόμεθα. νυνὶ δὲ ἐπειδὴ πρὸς
 ἅμφω καὶ παρασκευαζόμεθα καλῶς αὐτὸ, καὶ
 πρὸς τῶν γὰρ γυμνασίων πρὸς τῶν μακρῶν διαπνοῇ,
 καὶ τῶν γὰρ ἐξωθεν ὁμιλούντων βίαν, αἰετοῦ αὐὸν εἶναι
 τὸ μέγεθος κατὰ τὸν τῶν ὑπερβολῶν. εἰ δ' ἄρα
 ποτὲ μὴ φυλάττοιτο τοῖδ' ἔργον, βέλτιον τὸ σκληρό-
 τόν τε καὶ τὸ κνόν, τῷ μαλακωτόν καὶ
 ἀραιωτόν. τὸ μὲν γὰρ τῷ διαπνοῇς ἐλλειπὲς, ἐπα-
 νορθώσεται γυμνασίας οἷόν τε. τὸ δὲ τῷ ἐξωθεν
 διαθέσεως δύεπκρεας ὑπὸ τῶν ἐξωθεν αἰτί-
 ων, ὅτ' ἐπανόρθωσιν τινὰ ἐτόραν ἐδίμην ἐχέει
 καὶ πρόσσειν αὐτῶν βλάβη τις ὁ σμικρὰ, δια-
 φοροῦμε-

φορουμένηων πολλάκις, οὐ τῶν ποδῶν καὶ τῶν
μόνον, ἀλλὰ καὶ αὐτὰ τῆς τροφῆς. γὰρ ἢ δὴ ταῖς
κατὰ ποιότητα διαφοραῖς, ὡς τὸ σκληρότε-
ρον ἀμαρτάνειν καὶ μαλῶν, ἢ πᾶν ὡς τὸ μα-
λακώτερον. γὰρ μὲν τι ταῖς κατὰ ποσότητα,
πρὸς τὸ ἐλαττον ὡς τὸ πλεονεξίας δηλονότι
φύσεώς τε καὶ ἡλικίας. αἰ γὰρ καὶ τὸς μεμνη-
σθαι κατὰ τὸν γινώσκον λόγον, αὐξάνεσθαι τε
γὰρ ἐπὶ βουλόμεθα τὸ τοιοῦτον σώμα, καὶ ἡκιστα
ἐκτρέφειν. τίνας μὲν οὖν καὶ φύσεως σωμάτων
κατὰ τίνας διαθέσεις ὡς πλεονεξίαν, αὐτὸς
εἰρήσεται. νυνὶ δὲ ὡς τὸν γινώσκον ὑπόθεσιν
ἐπανελθόντος, ὑπὲρ τοῦ μέτρου τὸ τρίψως
ὡς σκεψόμεθα, καὶ αὐτὸν τρόπον ὅν πορ ἀρ-
τίως ὡς σκεψόμεθα ὡς τὸ ποιότητος. εἰκοινα
δὲ καὶ ταῦτα πρὶν οὐκ εἶναι τὸ μέτρον, ἐπὶ τὸ
νὸς ὡς μνησθῆναι σκέμματ' οὐ χωρεῖς δὲ
τὸ μέτρον ὁρῶν, ὅτε οὐκ εἴηται διωκτὸν, ὅτε
γνωσθῆναι. τὸ δὲ διὰ σκέμματ' ποδῶν καὶ
ἀεὶ τὸν τρίψωτον ἢ καὶ τὸν δέξιν, ὡς δὲ
ξε καὶ ὡς ἔργον ἐγκωρεῖ, διελθεῖν δὲ τῷ λόγῳ
καφῶς ὅπως, ὡς μηδὲν ἀρλεῖται τῆς ἐρμηνεί-
αν γὰρ οὐδὲ γινώσκον ἀμύχανον ὅτι, καὶ ἀδυνά-
τον παντὶ ἀπασι, ἀλλ' εἰ μὴ πολὺ λείποιτο δὲ

H 3

ξίως

ξεως γυαργούς ὁ λόγος ἰκανὸν κὶ ἴσθ'. πλοηγέ
 τοι δὲ κὶ τῶνδε πάλιν ἐτόρα τις ὑπόθεσις,
 γνῖνι μὴ ὦρα τ' ἔφυς, γνῖνι δὲ χώρας τ' οἴκου
 μύνης ὁ γυμνασόμενος ἔσαι. μόνον γὰρ ἐπ' αὐ-
 τῷ δύο διώρισαι, τό, τε τ' ἡλικίας κατὰ σκότης το
 σώματ', καὶ τὸ τ' ἡλικίας. οὔτε δὲ γνῖνι ὦ ζ
 νι τέθραπται μόριον τ' γῆς, οὔτε γνῖνι μέλη γυ-
 μναζέσθαι νῦν, οὔτε καδ' ἢν τινα τοῖς ἔφους τ'
 ὦραν, ἢ καὶ τ' ἡμώρας πρὸς διώρισαι. καὶ τοι
 παρὰ ταῦτα τὸ μέτρον τ' τρίψως ὑπαλλάτ-
 τε τοι. πρὸς διωριεῖσιν οὖν αὐτὰ πάλιν, εἰρη-
 μνία μὲν ἡδὴ διωαμὲν κατὰ τὴν ἀρχὴν τ' δι
 τοῖς χαλμασ, οὐ μὲν τῇ ἐρμηνείᾳ σαφῶς
 διελκλωμένα. λέγοντες γὰρ οἱον κανόννα πι-
 κὰ πρῶτον ἐκτίθεσθαι πάντων τῶν ἐφεξῆς εἰ-
 ρησομνίων τὸν ἀμεμπτον τῇ κατὰ σκότης το
 σώματ' ἀνθρώπου, διότι γνῖνι τῶ καὶ τὴν
 χώραν αὐτ' διωριεσθῆναι διωαμὲν. ὅτε γνῖνι δι-
 κρατότατον, ὅτε ἀμεμπτότατον τῇ κατὰ σκότης
 γίγνεται σώμα διωατὸν γνῖνι τοῖς ἀμέτῳς κεκρα-
 μνίοις χωρίοις, ὥστε ὁ, τε λόγος ὑπαγορεύει, κὶ
 ἢ πῶρα δέκνυσσι. ξηροὶ μὲν γὰρ καὶ ἰχνοὶ καὶ
 οἱον ἐσκελετῶμενοι γίνονται, κατὰ τὰς δο-
 μὰς χώρας οἱ ἄνθρωποι, ἀνώμαλοι δὲ ταῖς
 κρᾶσεσιν

ἡράσεισιν, ὡς τὰ μὲν ἔξω ψυχρά, τὰ δὲ γινόμενα
 τε καὶ κατὰ τὰ σπλάγχνα, θόρυβος ποταμοῦ
 τὸ πρὸς ἡκούρας ἔχον, οἱ δὲ ψυχρὸν χωρίον οἰ-
 κήσουσιν. τὸ δ' ἄριστον σῶμα ποῦ οὐ νυνὶ ὁ λό-
 γος, ὡς πρὸς ὁ πολυκλήτου ἡλικίῳ ὅτι, ὡς κατὰ
 ἡμετέραν χώραν ὡς αὐτὸν δύκραςτον ὑπάρ-
 χον, ὡς πᾶσι πολλὰ παραπλήσια σώματα.
 πρὸς ἡμετέρας ἡ σκύθαις ἡ αἰγυπίοις ἡ ἄρρα-
 ψιν, ὅτι ὄναρι δὲ ὅτι τοῦτο σῶμα. καὶ αὐτῆς
 δὲ τὸ ἡμετέρας χώρας ἡλικίῳ ἔχοντος πλάτος,
 δύκραςτότατον ὅτι τὸ μεσαίτατον, οἷον πρὸς ὑ-
 πάρχει κατὰ τὴν ἡποκράτους πατρίδα.
 καὶ γὰρ χερσὶν αὐτῆς καὶ δέροντος ὅτι δύκρας
 τὸ. ἐπὶ ἡ δὲ μάλλον ἡμετέρας τε καὶ φθινοπώρας.
 φαιδύτηρ οὐκ ἔστιν ἡλικίῳ ὑποθέμενοι ὅτι πρὸς
 κερμίνω σώματι, τὴν ἡλικίῳ τὸ ἔχον αὐτῶν
 πρὸς ὑποθέμεθα τὸ μεσαίτατον τὸ ἡμετέρας. ἔσω
 δὲ τὸ ἡμετέρας ἐκείνης γὰρ ἡ μέλας πρὸς ἡμετέρας γυ-
 μναζεσθαι τὸ πρῶτον, ὡς οἷον τε τὸ μεσαί-
 τατον, ἵνα κατὰ μὲν ἡλικίῳ ὑποθέμενοι
 ὅτι ἀλλοτρίως ἡ φυσικὴ δύναμις τὸ ἡλικίῳ
 σέως αὐτοῦ. ὅτι δὲ τὸν αὐτοῦ λογισμόν,
 οὐδὲ τὸν οἶον γὰρ ὡς γυμναζεσθαι μέλας,
 θόρυβος τὸν ἡλικίῳ ἡλικίῳ εἶναι πρὸς ἡλικίῳ, κα-

Ἰά γε τῇ ἡμέρᾳ ἐκείνῃ, ἥ ῥ' ἔκειτο τῇ πόλει ὁ
 λης αἶρ. ὅν μιν ὅτε χειμῶνι καὶ θέρῃ, τοῦτον
 αὐτῶν προδιέτρε. ὅν μιν ἡ χειμῶνι θορότητα,
 ὅν δὲ θεῖ θέρῃ ψυχρότητα, ὥς δύκρετον ἀκεί-
 βως ἀρτελεῖναι τὸ σῶμα, κατὰ τὸν τῇ τρί-
 ψεως καιρόν. εἰ γὰρ ἦν θορότορος ἢ ψυχρό-
 τορος εἴη πρῶτον τὸ προσήκον, ὅν μιν ἴα
 θορότερον, φθάσειν αὐτὸν ἰσθῆσαι, πρὶν αὐτὰρ
 κως μαλαχθῆναι. κατὰ δὲ τὸν ψυχρότορον, ὃ
 δ' αὖ ἐκθόρμανθῆναι τὴν ἀρχὴν, οὐδὲ μαλα-
 χθῆναι ποτε καλῶς, οὐδ' ἐπανθήσειν ἐρδυθός
 δύανθες, ὃ δ' εἰς ὄγκον ἀρθῆναι τὸ σῶμα. Ἰαῦτα
 γὰρ δὴ τὰ γνωρίσματα συμμέτρῳ τρίψεως
 εἶναι, ὅν αἶε συμμέτρῳ ποδὶ τῇ δύκρετον εἶναι
 τὸ σῶμα, ἐρδυθός τε καὶ ὄγκος. ὥσπερ
 γὰρ ὅν θεῖ καταχεῖν ὕδωρ θορόν, εἰς ὄγκον
 μὴν πρῶτον ἀερεται τὰ σῶματα, πλεονα-
 ζόντων δὲ καθίσταται, καὶ οἷα τοῖς ἵππο-
 κράτης ἐπ' αὐτῶν εἶπε. ὅ μιν γὰρ πρῶτον
 αἶρεται, ἐπὶ ταῖς ἰχναίνεται, οὕτως καὶ ἡ
 τρίψις ἀερεῖ μὴν πρῶτον, αὐτὴ δὲ συσέλ-
 λει τε καὶ καθαιρεῖ τὸ σῶμα. τοῦ μὴν οἷα (αἰ-
 κώσεως γένεα τριβομένης, τὴν καὶ αὐτὰ πάλαι
 οὐκ ἔσθ' ἦκεν, ὅταν τὸ σῶμα πλησίον ἦκεν τοῖς
 καθίσταται

λαθίσααθς. οὗ δ' εἰς τὰ γυμνάσια πρᾶσκειν
ζομλόνους, ὅχι ὅσον ἀναμλύνει τὸν καιρὸν, ἀλ-
λὰ πολὺν πρόθεον παύεαθς. καὶ μάλιτ' ὅταν
ἄριστοι τὴν λεῖσιν ὦσι, καὶ παῖδες ἐπὶ τῇ ἡλι-
κίαν. ὕψα γὰρ διὰ τούτων τὰ σώματα, καὶ μα-
λακά, καὶ βραχείαις τρίψεσι μαλαπρόμυνα. σφο-
δρὸς δὲ ὅτι καὶ τέλος τῆς πρᾶσκειν αἰκῆς τρίψε-
ως, τὸ μαλαχθῆναι μὲν τὰ σκευὰ, λυθῆναι δὲ
τὰ ὕψα, οὗ πόρους δ' οὐρυνθῆναι. ὅπο-
σον δ' ἐπὶ τὸ πλῆθος ἔσαι τῶν ἀνατρίψεων,
ὅχι οἷον τε λόγῳ δηλώσαι, ἀλλὰ χρὴ τὸν ὡν-
σατοῦντα τρίβωνα τῶν ποιούντων ὑπαρχον-
τα, κατὰ μὲν τὴν πρώτην ἡμέραν, οὐκ
ἀκριβεῖ σοχασμῷ χρῆσθαι, καὶ δὲ τῇ ἐξῆς, ἐμ-
πείλιαν ἡδὲ ἱκανὰ τῇ σώματος ἐκείνου φύσεως
ἔχοντα, τὸν σοχασμὸν αἰεὶ καὶ μάλλ' ὀξυακριβεῖν.
καὶ μὲν δὲ καὶ κατὰ τὰ γυμνάσια, τῇ μὲν πρώ-
τῃ τῇ ἡμέρῃ, ὅτι διατὸν ἀκριβεῖσαι τὸ μέτρον.
ἐν δὲ ταῖς μετὰ τούτῃ, καὶ πάνυ διατὸν. ἔσω
δὲ καὶ ἀνταῦθα γνωρίσματ' αἰεὶ μὲν τῇ πρώτῃ
ἡμέρῃ, ὅταν ἐγκελευομένη καὶ παρορμῶντι
γυμνάσας, μηκέθ' ὁμοίως ὑπακῇ, ἀλλὰ βρα-
δυτόρας τε καὶ ἀραιότορας καὶ ἀχρημονε-
ρας, καὶ τὸ σύνπαρ ἐπ' αἶμα, ἀθροτόρας ποιῇ.

H 5

του,

τὰς τε λαβὰς τῶν παλαιώντων καὶ τὰς λι-
 νήσας. εἴη δὲ διηκονόλη χρὴ τὸν γυμναζόμενον, ὅτε
 θυμικὸν ὡς ἐλὶ πρὸθυμείας γυμνάξειας, καμνέ-
 σης ἢ δὲ τῶν δυνάμεως, οὐτ' ἄθυμ), ὡς ἀπαγο-
 ρεύει ἐλὶ πονεῖν δυνάμεν). ἐστὶ δὲ διὰ τὸ τοιοῦτον
 οὐ τὸ σῶμα μόνον, ἀλλὰ καὶ τῆς ψυχῆς οὐκ
 ἡμῶν ὑποκείμενος ἀνθρώπου, ὡς ὅσοι γε ψυχρὸς
 ἔχουσι χυμούς ἐν τῇ γαστρὶ ποσειχομένους, ἢ κα-
 τὰ τῆς ὀλκῆς ἐξίη ἡθροισμένους, ἀργότοροι πρὸς
 τὰς λινήσεις εἰσίν. ὡσαύτως δὲ καὶ οἱ πληθω-
 ρικῶς διακείμενοι. καὶ οἱ πρὸσφάτω λεγέ-
 ιατα πονηθέντες, ἄθυμοί τε εἰσὶ, καὶ ὀκνηροὶ
 λινεῖσθαι, καὶ φύτων ἐπὶ μᾶλλον, ὅσοι φύσει
 ψυχρότοροι. καὶ πολλὴ δὲ διὰ μᾶλλον, εἰ πῇ ψυ-
 χροτέρη καὶ ὑγρότης πρὸς αἴαν. οὐ γὰρ
 νοθεύουσι τὰ τοῦ μέτρου τῶν γυμνασίων γνω-
 ρίσματα. καθάπερ γε καὶ οἱ θερμότοροι
 τὴν λεῖαν, ἢ ὅσα τὴν οἰκείαν φύσιν, ἢ δι' ἐ-
 πικτητὸν πῖνα διαλθεσιν, ὀδυμοί τ' εἰσὶ καὶ
 Φιλόνοι, καὶ πρὸς τὰς γόργείας ἐριμοί
 ποραιοτέρω τὸ δέοντες. ὅσοι δὲ μήτε τὸ σῶ-
 μα θερμότορον ἢ ψυχρότορον ἔχουσι, μήτ' ἄθυ-
 μοι τὴν ψυχὴν εἰσι τὸ πάμπαν, ἢ Φιλόνοι
 τε καὶ Φιλότιμοι καὶ θυμικοί, φύσις ἀκραιβή
 διαφυλάτ-

διαφυλάττει τὸ μέτρον τῶν γυμνασίων τὰ
γνωρίσματα, καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν ὁ
θύς. ἀτὰρ οὐκ ἐπὶ δὴ καὶ μάλλον οὐκ πρὸς ἡνίκα
τοῦ χρόνου. εἰ γὰρ καὶ καὶ πρὸς λαβὴν κατὰ τὴν ἀρ-
χὴν, ἀκρεβωθήσεται ὅσον τῇ πείρᾳ διδασχθῆναι.
οὕτως οὐκ εἰς ἀκριβοῦς σοχασμὸν ὀρχεῖται, καὶ τὸ
τῶν σιτίων μέτρον, οὐδὲν ἰσχύει κατ' ἀρχὰς
γνωριάζειναι διωκόμενον, ἀλλ' ἡ καὶ ἐκαστὴν
πείρα καὶ μνήμη, τὸ τε ποσὸν τῶν γυμνασίων
καὶ τὸ ποσὸν τῶν σιτίων, οὐδὲν ἀργῶς ὀρεῖν-
ται καὶ τὸ πρὸς τὸ, ἀλλ' αἰεὶ μεμνημένους
πῶς ἐπέψην, ὡς πόδες δὴ γυμνασίοις τὰ
σάδε σιτία, πλησίον ἀκριβοῦς ὡς ἡμῶν ἀγει-
τὴν διάγνωσιν ἐν τοῦ χρόνου. ταυτὴ μὲν οὐκ
ἡδὴ πρὸς ἀπαντὰς κοινὰ, καὶ ταῖς μοχθηρο-
τόραις ὑπαρχει κατὰ σκόδαῖς τῶν σώματων,
ὑπὲρ ὧν οὐδέπω πρόκειται λέγειν. ἡ δ' αἰεὶ
φύσις ἡ νῦν ἡμῶν πρὸς μεμνήν, μέτρα πάντων
δύδμηλα ἀκνητοῦ, μήτε τοῖς τοῦ ψυχῆς ἡδε-
σι, μήτε ταῖς τῶν σώματος δυσκρασίαις, ὡς ἡ
λοῦσά τε καὶ νοσούσα τῶν ἐρημιῶν κηδεῖν, ἀλλ'
καὶ τῶν γυμνασίων καὶ σιτίων καὶ ὑπ-
νων ἐναργῶς ἐν δὴ κνημιόεντα μέτρα, καὶ ἰνικαῦ-
τα πρὸς ἀπαντὰς κοινὰ πρὸς ἐκαστον, ὅταν
μηκέτι

μηκέτι δέκται, ὥς τε εἶναι καὶ τὸ τοῦ πρε-
 σβῶπι τοῦ τοῖδρυ σώματος, ὃ μικρὸν γνῶρι-
 μα μερίδ. λέγω ὅτι τὸ πρὸς ἑκάστου ὥρ αὐτῶν πρᾶτ-
 τη πρεθυμίαν, αὐτὸ δὲ φύσεως ἑαυτῆς τὸ μέ-
 γρο ἐνρίσκουσιν ἐν ταῖς ἀρίσταις κατὰ σκεδυσ-
 καὶ γὰρ ἀναξιδόμνοι, τλιωκαῦτα πρῶτον δει-
 ᾶσιν ὡς τὸ γυμνασιον οἱ ἄριστα πεφυκότες,
 ὅταν ἱκανῶς ἔχωσι, μαλακότητος τε ἅμα καὶ
 θερμότητος ἅπαντι τῷ σώματι, ὃ γυμναζό-
 μνοι, τότε πρῶτον ὀκνήσουσιν, ὅταν αὐτὰρ
 πως γυμνασθῶσιν. καὶ δὲ καὶ σιτίων καὶ πομώ-
 των ἀποσθένται τότε πρῶτον, ὅταν ἱκανῶς
 ἐμπλησθῶσιν, ὥς ὅτι φοβέται, ὅτι ὑπερπο-
 νῆσαι τὸν τοῖδρυ ἄνθρωπον, οὐδ' ὑπερμπλη-
 ρῆσαι, ταῖς ὁρμαῖς δὲ φύσεως οἰακίζόμενον.
 οὐκ οὐκ οὐδέ τὸ πρεσβύτης εἰς ἄκρον ἡκόντος
 ὡς ἡμῶς, ὃ τοιοῦτον ἄνθρωπον δέχεται, κα-
 θαπὸρ οἱ μετὰ ταῦτα λεχθκόςμνοι πάντες,
 οἱ μοχθηρῶς κατεσκεδυσσόμενοι. αὐτὸ γὰρ ἑαυ-
 τῷ πάλιν δεινείσκει τὸ ὑγιεινὸν σῶμα ταῖς
 δὲ φύσεως ὁρμαῖς ὑπερποπδόμενον, καὶ μά-
 λιστα εἰ καλῶς εἴη τὰ δὲ ψυχῆς αὐτῷ πεπαι-
 δευμένα. πολλοὶ γὰρ ἔθεσι μοχθηροῖς ἐντρα-
 φγνέου, ἀπολαστότορον ἢ ἀργότορον διαιω-
 μνοι,

μύλοι, διαφθείρῃσι φύσιν χρεσάς, ὡσπερ αὖ
 πάλιν γῆνοι μοχθηρῶς φυῦντο τὸ σῶμα, βίῳ
 σώφρονι καὶ γυμνασίῳ δυνάεσσι, ἐπανορθώ-
 σαντο τὰ πολλὰ τ' ἐλαττώματων. ἀλλὰ ἴδωμεν
 μὲν καὶ ἔργῳ, ὃ μετὰ ταῦτα λόγος ἅπας σύγ-
 κειται. πόθεν δὲ τῶν ἄριστων κατασκευασμένων τῶ
 σώματι καὶ τοῦ νοῦν προσεχόντων ὡς αὐταὶς ὑ-
 γιαινοῖς, γὰρ τῶν δὲ τοῦ γράμματος πρὸς κείνῃ διε-
 λθεῖν. ὃ μὲν οὖν ἐμπροσθεν λόγος ὑπὲρ αὐτῶν, εἰς
 τὸ μέτρον ἐπελδύτα τῶν γυμνασίων. ἐφεξῆς
 δ' αὖ εἰς καιρὸς ὑπὲρ τῶν ἐν δόξῃ διελθεῖν. εἰ-
 δη δὲ γυμνασίων, ὀνομάζω πάλιν, παγκρά-
 τιον, καὶ πυγμὴν, καὶ δρόμον, ὅσα τ' ἄλλα ὀνο-
 μάζονται. ἵνα μὲν αὐτὸ τῶν γυμνασίων μόνον,
 ὑπαρχόντων, πινὰ δὲ οὐ γυμνασίων μόνον,
 ἀλλὰ καὶ ὄργανα. γυμνάσια μὲν αὐτὰ γε διήτα
 τα τὰ εἰρημνία, καὶ προσέτι τὸ πητυλίζειν,
 τὸ ἐκπλεθερίζειν, τὸ σκιομαχεῖν, τὸ ἀκροχειρί-
 ζεσθαι, τὸ ἄλλεσθαι, τὸ δισκοβολεῖν, καὶ δίσκου
 κορύκην, καὶ δίσκου σφαίρας, ἢ μικρὰς, ἢ μεγα-
 λους, καὶ δι' ἁλτήρων ἐκπονήσαν τὸ σῶμα.
 γυμνάσια δ' ἅμα καὶ ὄργανα, σκάπηται, ἐρέτ-
 ται, ἄροῦν, ἑλαῦ ἀμπέλους, ἀχθοφορεῖν, ἁ-
 μαῦ, ἱππὸν, ὀπλομαχεῖν, ὁλοιοπορεῖν, λιμνὴν
 γεγενημένην,

γετῆρ, ἀλιεύειν, ὅρα τ' ἄλλα καὶ μορῶν πρᾶτ-
 τασιν ἀνθρώποι τεχνίτη. ὧς ἄτεχνοι, τὴν κατὰ
 τὴν βίον γνέειν χερῶν, ἢ οἰκοδομοῦντες, ἢ χαλ-
 κεύοντες, ἢ ναυπηγόντες, ἢ ἀροῦντες, ἢ
 τὴν τοῦτο ἑτοῖον πολέμιον, ἢ εἰρηνικὸν ὄργα-
 ζόμενοι. τοῖς πλείοσι δὲ τὴν τοῦτο γνέειν ποτε
 καὶ ὡς γυμνασίῳ μόνον χρῆσθαι. φησὶ γὰρ ἡ
 αὐτὴ ἢ σύμπασα χρεία. ποτε μὲν γὰρ ὡς ἔρ-
 γον μόνον αὐτὸ δὴ ὅσο παραλαμβανόμενον,
 γνέειν δὲ ὡς ἀσκημάτων γνέειν. ὧς τὴν μελλόν-
 των ὄργων χρείας, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ ὡς γυμνασί-
 ων. κατ' ἀγρόν γοῦν πόδι ἡμεῖς ληφθέντες ἐν
 χερσὶν, φύλα τε χεῖρας ἡναγκαζόμενοι γνέειν
 τὴν γυμναζέσθαι, καὶ λιθὰς ἐμβάλλοντες ὅλμων,
 λόπην τε καὶ ἐκλεπίειν, ἀπὸ ἐκάστης ἡμέρας
 οἱ κατ' ἀγρόν ἐπραΐον ὡς ἔργα. πόδι δὲ καὶ
 ὡς ὄργων αὐτὴν χρῆσεως, ἐν τῷ μετὰ ταῦτα λό-
 γῳ διαρρήδεται. ἐν τῷ παρόντι πόδι δὲ ὡς γυ-
 μνασίῳ ἐρῶμεν. ἀπαντὰ γὰρ τὰ τοιαῦτα γυμνά-
 σια γίνονται, μήτε δι' ὅλης ἡμέρας αὐτὰ πραΐ-
 τόντων, μήτε ἐν ἄλλῳ καιρῷ τὴν πρὸς τὴν σιτίων.
 φυλάττειν δὲ καὶ διὰ τὴν πρὸς σιτίαν καὶ τὸ μέτρον ἐπὶ
 αὐτοῖς τὴν γυμνασίῳ, καὶ τὴν διαλυμένην ἀφθέραι
 πύαν. εἰ δὲ καὶ πρὸς ἀναψύξιν καὶ αὐτὰρ ἔκως,
 ἐπὶ

ἐπ' αὐτὰ παραγίγνοιτο, νυνὶ μὲν αὖ ἀκριβὲς
 ἅπαντας ἔχει τοὺς ἀριθμούς τῶν γυμνασίων. ὑ-
 πὲρ τε οὗ τῶν ἁπάντων ἀδὴ καὶ γυμνα-
 σίων εἶδη καλεῖται ἐπίστας χερὶ, τὴν τ' ὑγι-
 νὴν τέχνῃ μελόντα. καλεῖται δ' ἐξῆς αὐτῶν,
 ὡς ἐμπροσθεν εἶπον, ἢ ὑγιεινόν, ἢ γυμνασίον, ἢ
 ἰατρίον. κυριωτάτης μὲν ἐσθλότητος τῆς πρώτης
 προσηγορίας, ἐκ καταχρήσεως δ', ἢ ἄλλων. εἰ-
 πόρ γάρ ἅπαντες οἱ τεχνίται παρωνύμους
 ὀνομάζοντες τὰ τεχνῶν ἃς μεταχειρίζονται, πρό-
 δηλον ὡς ὁ τ' ὑγιεινὴν τέχνῃ μετόρχομενος,
 ὑγιεινὸς αὐτὸν δὴ λόγῳ προσηγορεύοιτο. καθάπερ
 καὶ ὁ πόδι τὰ γυμνάσια μόνον γυμνασίης, καὶ ὁ πε-
 ριτὰς ἰατρὸς ἰατρός. εἰ δέ τις ἢ γυμνασίην, ἢ ἰατρίον
 ὀνομάζει τὸν ὑγιεινὸν δὴ τὸν, ἀπὸ μέρους τε προ-
 σεγορεύει τὸ σύμπαν καὶ τὴν κυρίως, ἀλλ' ἐκ κα-
 ταχρήσεως, ἢ ὑπερδυστάσεως, ἢ ὅπως αὐτὸς ἐθέ-
 λει καλεῖται, ὅτω ποιήσει τὴν προσηγορίαν. ἀ-
 λου δ' ὅτε, τὸ μίαν ἔσσης τὴν πόδιν τὸ σῶμα τέ-
 χνης, ἐφ' ὅλης αὐτῆς ὄνομα μηδὲν τεταχθαι κύριον,
 ὑπὲρ ὧν ὡς πλησιον γνῶνι βιβλίῳ τὸν λόγον
 ἐποιήσαμένῳ, ὁ Θερασύβουλος ὡς γράφεται.
 εἶδ' ἡ μὲν γυμνασίων τὰ εἰρημνία, ποιότητος δὲ
 ἡ διαφορὰ, καὶ γὰρ οὗ καὶ ταῦτ' ἐξῆς ἐκα-
 τέρως

πόρως ὀνομάζῃ. ὁξύτης τε λιηνείας ὅτι καὶ
 βραδυτης, δύρνια τε ἰγὼς αὐτοῖς τις ἀρ-
 νία, καὶ πρὸς ζύτοις ἐκ σφοδρότης ἔσαι καὶ
 ἀμυδροτης. τρόποι δὲ τῆς χρήσεως πάντων
 τῶν ἐρημνίων εἰδῶν, ἅμα ταῖς οἰκείαις διαφο-
 ραῖς, οἳ τριοῖδε εἰσιν. ἢτοι συνεχῆς ἢ λίνκσις
 ὅτι, ἢ διαλείπουσα. καὶ εἰ μὲν συνεχῆς, ἢ τρι-
 μαλὴ ἢ ἀνώμαλος. εἰ δὲ διαλείπουσα, ἢ τετα-
 γμένη, ἢ ἄτακτος. οὗτοι μὲν οὖν οἱ κατ' αὐτὸ
 τὸ πρᾶγμα τρόποι τῆς χρήσεως. οἳ δὲ ἀπὸ τῶν
 ἔξωθεν αὐτῶν προσιόντων τριοῖδε. ἢ γὰρ ὑπαί-
 θρω χωρίῳ γίγνεται τὸ γυμνασιον, ἢ γὰρ κα-
 τὰς ἐγῶ, ἢ γὰρ ὑποσυμμιγῆσκει. κατὰ δὲ τὸν
 αὐτοῦ τρόπον, ἢ θορμὸν ὅτι τὸ χωρίον, ἢ ψυχρὸν,
 ἢ ὀκράτον. καὶ ἢ τρι-ξερὸν ἀκριβῶς, ἢ ὑγρὸν, ἢ
 μέτριον. οὕτω δὲ ἰγὼ τὸ μετὰ λόνειος, ἢ τρι-
 πλεον ἢ ἐλάττων, ἐλαίς τε καὶ κατὰ τὸν αὐ-
 τοῦ λόγον, ἢ πλεον, ἢ ἐλάττων, ἢ καὶ χω-
 ρὶς ἐκατόρου τρόπος ὅτι χρήσεως γυμνασίῃς.
 ἐπεὶ τοίνυν διώρισαι πάντ' ἡμῖν ὧν ἔμπροσθεν
 εἶναι χρὴ τὸν ὑγιεινόν, ὡς τὰ τῶν γυμνασίων
 εἶδη καιρὸς ἰγῆναι. καὶ πρῶτον μὲν διελέσθαι
 τί τὸ κοινὸν ἀπασιν ὑπάρχει, καὶ τί καθ' ἕκα-
 στον ἰδίον. ἐφεξῆς δὲ αὖτε καιροὺς τῆς τριψείας
 ἀφορίσας.

ἀφορίζεσθαι. τὸ μὲν δὲ τοῖν ἁπάντων γυμ-
 νασίων ὅτι, θερμότητος αὐξήσιν δὲ αὐτῶν τοῖς
 ζώοις ὀργάζεσθαι. θερμαίνει γὰρ ἡμῶν τὰ σώ-
 ματα, κατὰ τὰ βαλανεῖα καὶ τὰ τῶν θερμῶν
 ὑδάτων ἡμέρα, καὶ τὰς θερμὰς ὥρας τῆς ἡμέρας
 ἡλιοθερύνωντε, καὶ πρὸς πυρὶ θαλαπόμενων,
 καὶ θερμοῖς φαρμάκοις ἀνὰ βιβλομύλων. ἀλλ'
 ἔφωθεν αἱ τοιαῦται παῖσαι θερμότητος οὐκ
 ἐνδύθην, οὐδ' ἐκ θερμότητος ἀρχῆς ἀναπληρῶνται
 καὶ αὐξάνονται. κατὰ δὲ τὰ γυναικεία θερμότη-
 τος αὐξήσιν δὲ αὐτῶν τῶν ἰδίων σωμάτων γιγνομένη. καὶ ὅτι
 τοῖν ἁπάντων τῶν γυμνασίων, οὐ μὲν
 ἰδίῳ γέδειν. εἶγε δὲ καὶ τοῖς θυμωθεῖσι καὶ τοῖς
 ἀγωνιῶσι καὶ τοῖς ἀδελφεῖσιν αὐξήσιν θερμότη-
 τος γίγνεται θερμότητος. ὁ μὲν γὰρ θυμὸς,
 οὐδὲ αὖτε αὐξήσιν, ἀλλ' οἷον ζέσιν τίς ὅτι τὰ
 τὰ πλὴν καρδίας θερμότητος, διὸ καὶ πλὴν οὐσίας
 αὐτῶν τῶν φιλοσόφων οἱ δοκιμώτατοι, διαύτην
 εἶναι φασί. συμβεβηκὸς γὰρ τι καὶ οὐκ οὐσία
 τοῦ θυμοῦ ὅτι, ἡ θερμότητος ἀναπληρῶσιν ὅρεξις.
 αὐξάνεται δὲ καὶ τῶν ἀδελφεῖσιν ἡ ἐμφυτὴ
 θερμότης, εἰσω μὲν τὰ πρῶτα δρασμόντων
 ἁπάντων τοῦ θυμοῦ, μετὰ ταῦτα δὲ ἀθροί-
 νονται.

διέντθ γν̄ βάλθ, λῑπτα αῡξηθγν̄τθ,
 καὶ δῑ ἄθροισι μὲν πλὴν γν̄ταῡθα, καὶ δ̄ῑ τ̄
 λίνησι μὲν πλὴν σωματ̄. οὐ γὰρ ἡσυχάζει τὸ
 σπν̄μα τ̄ν̄ αἰδισμῶν, ἀλλ̄ γν̄δοθ̄ιμ̄ τε καὶ
 ποδ̄ι αὐτὸ μετὰ τῷ σὺμπαντθ αἵματθ
 λυκατ̄ πολυειδίως, ὥσπερ καὶ τὸ τ̄ ἀγωνι-
 ῶντων. εἰρήσετ̄ δ̄ ὡτ̄ πλείον̄ ὑπ̄ερ τ̄ τοιού-
 των ἀπάντων παθῶν θ̄ ψυχῆς, ὡτ̄ πρὸς
 τι βέλ̄ λόγων. νυνὶ μὲν γν̄ δ̄ῑ τ̄ κοινὸν̄ ἐπειδ̄
 σὺμπῆωμα, τέτοις τε θ̄ις πάθεισι καὶ θ̄ις γυμ-
 νασίοις, ἡναγκάσθη αὐτ̄ν̄ μνημονόυσαι, δει-
 κνὺς ὡς ἀπάντων κοινὸν̄ γυμνασίω θ̄ις, ἢ τ̄
 ἐμφύτῳ θ̄ορμότητος αῡξησις, γν̄δοθ̄ιμ̄ τε καὶ
 θ̄ αὐτ̄, οὐ μὴν ὅτι γε μόνοις ὑπαρχει ὅτ̄ γυ-
 μνασίοις, ἀλλὰ καὶ θ̄ις εἰρημνίοις ἀρ̄ τι πάθε-
 σιν, ἥδη δ̄ ὡτ̄ τὰ λαθ̄ ἐκαστα τ̄ν̄ γυμνα-
 σίω ἰδία τ̄ν̄ λόγων ἀγῆν̄ καιρὸς, ὡτ̄ σηκν̄άμε-
 νόμ̄ γε πρότορον̄, ὡς καὶ λατ̄ ταῦτα πλείους
 εἰσιν αἱ διαφοραί. τὰ μὲν γὰρ ἄλλοτε ἄλλό τι
 μόρος ἐτόρ) ἐτόρσ μαλλ̄ γυμνάσθ. καὶ τὰ μ̄ ἰλ-
 λινυόντων γίγνεται, τὰ δὲ ὀξύτατα λινουμέ-
 νων, καὶ τὰ μὲν δὴτόνως, τὰ δὲ ἀτόνως. καὶ
 πρὸς τοῦτοις γ' ἐπ̄ι, τὰ μὲν σφοδρῶς, τὰ δὲ
 ἀμυδρῶς, ὁύτόνον μ̄ γυμνάσιον̄ ὀνομάζω, τ̄
 βιαίως

Βιαίως ἀνδρὶ τάχως διαπονῶν. σφοδρὸν δὲ, ὅ
 βιαίως τε καὶ σιῶν τάχει. Βιαίως δὲ ἢ ῥωμα-
 λείως λέγεται, οὐ διοίσις. ὅ μιν ἐν σκάπη, δύ-
 τονόμ τε καὶ ῥωμαλείου ὁρίν. ὅτω ἢ ἢ τὸ πέ-
 τας ἱπποῦς ἀμα κατέχον ἡνίαις, δύτονον μιν
 ἱκανῶς γυμνάσιον οὐ μὴν ὠκύγε. κατὰ τὸν
 αὐτὸν τρόπον εἰ τις ἀράμιν θ' ὅπιν μέγιστον
 φορτίον, ἢ μύνοι κατὰ χώραν, ἢ πρὸ βαίνοι σμι-
 κρά, καὶ οἱ αὐαντοῦ πόριπαρι, βύττα τὸ γέ-
 νους εἰσιν. ἀναφέρεται γοῦν ἢ ἀναβασάξεται
 κατ' αὐτοῦ ὑπὸ τῷ πρώτῳ λινουμνίων ὀρ-
 γάνῳ ἅπαντα τὰ λοιπὰ μόρια τ' σώματος,
 ὥσπερ τι φορτίον. οὕτω δὲ καὶ ὅς τις ἀναειχά-
 του ὁρᾷ χοινίον, καθαλπορὸν γὰρ παλαίστρα γυμ-
 ναζέσσι αὐτὸ παῖδας, εἰς δύονίαν παρασκιδνά-
 ζοντο. ὥσαύτως δὲ ἢ ὅς τις ἢ χοινίου λαβό-
 μινος, ἢ λινὸς ὑψέλου ξύλου, μέχρι πλείους κα-
 τέχῃ κρεμάνμινος ὅς αὐτ' ῥωμαλείου μύδι ἢ
 ἰχυρόν γυμνάξεται γυμνάσιον, ὅ μὴν ὠκύγε. ἢ
 ὅς τις πρὸ τείνας ἢ ἀνατείνας τὸ χεῖρε πύξ-
 χων, ἀτρεμίζει μέχρι πλείους. εἰ ἢ ἢ πρὸ ασήχας
 λινὰ λελοδία καθέλκον κατὰ τὸ χεῖρε μὴ γνῶσι
 ὅς αὐτὸς, ἐτι δὴ μᾶλλον οὗτος εἰς δύρωσίαν
 πρὸ ασκιδνάξει, τὸς τε μῦς καὶ τὰ νύδρα. πύ-
 τωμ

των γὰρ ἴδια τὰ τοιαῦτα μάλισα ἅπαντα
 γυμνάσια. πολὺ δὲ δὴ μάλλον ἢ τι βαλεῖ-
 ταῖς χερσὶν ἄκραις ποδισβῶν ἐκαστὸν κα-
 ταμόνας, οἷά πῃ οἱ κατὰ παλαίστραν εἰσὶν ἄλ-
 πῖροί, ἀτρέμας ἔχει πρῶτενας ἢ ἀνατένας
 αὐτάς. εἰ δὲ δὴ ἐκελεύσειε τινὶ καθέλκειν τε
 καὶ ἀκαμπῆν βιάως αὐτὸν, ἀκίνητόν τε καὶ
 ἀκαμπὸν οὐ ταῖς χερσὶ μόνον, ἀλλὰ καὶ τοῖς
 σκέλεσι καὶ πῇ ῥάχει διαφυλάττω, οὐ σμι-
 κρόν γυμνασέτω γυμνασίον, εἰς δύτονίαν
 ὀργάνων. οὕτω τοι λόγῳ ἔχει ἀκκῆνον τὸν
 Μίλωνα γυμναζόμενον, γνῶτε ὅτι ἄρ(α)-
 λῶσαι τε καὶ μετακινήσαι τ' ἐδρας ὡς ἔρεπον
 τα ἔρ' βουλομένη. ἀλλὰ ὅσοι μὲν σκελὴν αὐ-
 τοῦ μάλισα γυμνασίον. γνῶτε δὲ, εἰ τὰς χεῖρας
 γυμναζέτω βούλοιτο, τῇ πυγμῇ διαλύσειν
 κελεύοντα. αὐθις δ' αὖ ὥς φασὶν γὰρ ταῖς χε-
 ρσὶν ἔχων, ἢ ῥοιαν, ἢ τι τοιοῦτον ἑτόρον, ἀφαι-
 ρεῖσθαι ἔρ' βουλομένη πρῆναι. πάντη μὲν δὲ
 τὰ γυμνάσια μεγίστης ἰχύος, ἐπίδωξις τε ἀ-
 μα καὶ ἀσκήσις ἔχει. τόνον δὲ μορίων γυμνα-
 ζεῖ τε καὶ ῥώννυσι, ἀπαιδιδαν ἢ τοι διαλαβῶν
 ἑτόρον τινα μέγαν, ἢ διαληφθεὶς αὐτὸς ἐπιλ-
 λαγμῶν πρὸς ἀλλήλους τῶν χειρῶν τε καὶ τῶν
 δακτύ-

διακτύλων, ἥτοι τῶν ἱερὰ του μὲν πρὸς ἄξει
 διαλύει, ἥ αὐτὸς λύει τὸ ἱερὰ του αὐτῶ. οὕτω
 δὲ καὶ πρὸς τὸν ἐτόρου πρὸς οὐδύσαντῶ ἐκ πλα
 γίων αὐτῶ πρὸς ἐλθῶν, γὰρ κύκλῳ ταῖς λαγόνι
 ποδὶ λαβῶν τὰς χεῖρας ὡς πρὸς ἑφορπὸν ἀρά
 μιν, ἀναφορῶν τε ἅμα καὶ πρὸς φορῶν τὸν ἀρ
 θρῶν, καὶ μᾶλλον εἰς ὑπὸνδύοι τε καὶ ἀνάνδύοι
 βασιλεύει. ὡς γὰρ αὐτὸς ἀκρίβως τις ἀπαλα
 τὴν ῥάχιν εἰς ῥώμην πρὸς σκευάσειν. οὕτω
 δὲ καὶ οἱ τὰ σέρνα πρὸς ἀλλήλοις ἀποδρῶν
 μιν, βιάως ὠθοῦσιν εἰς τὸν πίσω. καὶ ὅσοι
 τῶν αὐχένων ἐκκρεμάμενοι κατασπῶσιν, εἰς
 οὐρνίαν παρὰ σκευάσειν. ἀλλὰ τὰ μὲν τοι
 αῦτα καὶ χωεῖς παλαίσρας, ἥ βαθείας κόνεως
 δυνάται γίνεσθαι, καὶ ὅπου χωρίου ἐπί
 κροτῶν ὀρθῶν ἐσώτων. ὅρα δὲ παλαίοντος εἰς
 ἀλλήλους σπῶσιν ἀσκοῦντος τὸν τόνον, ἥτοι
 κόνεως βαθείας, ἥ παλαίσρας δέειται. ἐσι δὲ
 τὰ ποιαῦτα, ποδὶ πλέξαντος τοῖς ἑαυτοῦ δύο
 σκέλεσι, τὸ ἐτόρον σκέλῃ τὸ πρὸ παλαίον
 τῶ, ἐπειδ' ἀψοντος πρὸς ἀλλήλας τὸ χεῖρε,
 τὴν μὲν ὑπὸ τὸν αὐχένα βιάως ὀρεῖσθαι, ἥ τις
 αὐτὸν κατ' οὐρὸν τὸ κατελημμένον σκέλους,
 τὴν δ' ἐτόραν ὑπὸ τὸν βραχίονα. δυνάται δ'

αὐτὴ καὶ ποδὶ τῇ κεφαλῇ ἄκραν τὸ ἄμμα ποδι-
 θείς, ἀνακλαῦ εἰς τὸ πίσω βιαζόμενος. τὰ δι-
 αῦτα γὰρ παλαιόματα, πρὸς δύτονίαν ἐκα-
 τόρου τῶν παλαιόντων ἀρκεῖ. καθάπερ γε καὶ
 ὅσα ζώσαντες οἷς σκέλεσι θατόρου τὸ ἑτόρου,
 ἢ κατ' ἀμφοῖν ἀμφω καθγνέθ' ἴνεται. καὶ γὰρ
 ἐπὶ ταῦτ' ἀμφοτέρω εἰς ῥώμῃ πρᾶσιν οὐκ ἔστι.
 Λευρία δὲ τοιαῦτα ἑτόρα καὶ παλαίστραν ὅτι
 δύρνα γυμνάσια, ποδὶ ὧν ἀπάντων, τὴν ἐμ-
 πειρίαν τε ἄμα καὶ τριβὴν ὁ παιδοτρίβης ἔ-
 χει, ἑτόρθ' ὁ δὲ ἴσ' ὧν ὁ δὲ τὸ γυμναστῶν, καθά-
 πορ ὁ μάγειρθ' τὸ ἰατροῦ, καὶ πῶς ἔοικεν
 αὐτὴ καὶ τὸ δ' ἡμῶν ἢ κειν εἰς σκέμμα, ποδὶ οὐ λεί-
 πεται μὲν ἡ δὲ καὶ κατ' ἐκείνο τὸ βιβλίον, ὃ
 δρασύδου ὑπὸ γράφομαι. εἰρήσεται δὲ καὶ
 οὐκ ὅσον αὐτὰρ κείν' εἰς τὸν παρόντα, πρότερόν
 γε διελθόντων ἡμῶν τὰς διαφορὰς τῶν γυμ-
 νασίων. ὅσα μὲν οὐκ δύρνα, καὶ δὴ λέλεκται.
 Καταβαίνειν δὲ καὶ τοῦ ὧν τὰ ταχέα, χωρὶς
 δύρνειας καὶ βίας. δρόμοι δ' εἰσὶ ταῦτα,
 καὶ σκιομαχία, καὶ ἀεροχειρισμοί, καὶ τὸ
 ὅσα τὸ κορυφῶν τε καὶ τὸ μικρᾶς σφαίρας
 γυμνασίου, ὅταν ἐκ διεσώτων τε καὶ δια-
 θεόντων γίγνηται, τοιοῦτον δὲ τι καὶ τὸ ἐκ-
 πλεθεῖν,

πλεείζην, καὶ τὸ πιτυλίζην. τὸ δὲ ἐκπλεεί-
 ζην ὅτιν, ἐπιδιάν τις γν' πλέθρῳ πρόσω τε ἅμα
 καὶ ὀπίσω διαθείω, γν' μόρεϊ πολλαῖς ἐφ' ἐ-
 κάτορα χωεῖς λαμπῆς, ἀφαίρει τὸ μήκους ἐ-
 κάστοτε βραχύν, καὶ τελευτᾷ εἰς γν' λατὰς βῆ-
 μα. τὸ δ' ἐπιτυλίζην, ἐπειδ' ἂν ἐπ' ἄκρω
 τῇ ποδιῶν βεβηκὼς, ἀνατένας τῷ χεῖρι, λινεῖ
 τάχιστα, τὴν μὲν ὀπίσω φέρων, τὴν δὲ πρό-
 σω. μάλιστ' ἀείχῳ πλοῖσ' ἀμύνοι, γυμνάζον-
 ται ἴσῳ τὸ γυμνασίον, ἢ εἰ καὶ ποτε σφαλ-
 λουντο, πλοῖσ' ἀμύνοι τὸ ἴσῳ, ῥαδίως ὀρθῶν
 ται. καὶ οὕτω δὲ γυμναζομένων, λανθάνει τε
 τὰ σφάλματα, καὶ ἀδυνέσδορον γίνεται τὸ
 γυμνασίον. ὡκεῖαι δὲ λινῆσεις εἰσὶν, οὐ μὲν
 βίαιοί γε, καὶ ὅσαι κατὰ παλαίστραν ὑπὸ τε-
 λούνται κυλινδουμένων ὀξέως καὶ ἑτέ-
 ρων τε καὶ λαταμόνας. ἐγχωρεῖ δὲ καὶ ὀρ-
 θοὺς γνέλουμένους τε ἅμα καὶ μεταβάλλ-
 οντας, γν' τάχιστα τὸν πέλας ὀξὺ γυμνασά-
 σθαι γυμνασίον. ἐγχωρεῖ δὲ καὶ ὅσα τῇ σκε-
 λῶν μόνων ὀρθοῦν ἐφ' ἑνὸς χωρίου γυμνασά-
 σθαι γυμνασίον ὀξὺ. πολλαῖς μὲν εἰς τοῦ-
 πίσω μόνον ἀφαλλόμενον, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ
 εἰς δύο μὲν ἀναφρόντα τ' σκελῶν ἐκά-

I 4

τόρον

πόρον γὰρ μέρεσιν. καὶ μὲν δὴ καὶ ὅτε τῶν χειρῶν
 ὁρῶντες οὐκ ἐν γυμνασίου ὁμοίωσιν γυμνάσασθαι,
 χωρὶς τοῦ κατέχειν ἀλτῆρας, ὡς ἀποδιδόντα
 τὰς κινήσεις αὐτῶν εἰς πυκνότητά τε ἅμα καὶ
 τάχους, εἴτε πῶς ἐθέλοι τις, εἴτε χωρὶς πον-
 μῆς ἀναχθήσιν ἀπλῶς. τριούτου μὲν δὴ καὶ
 τὸ ταχὺ γυμνασίου ὅστις, γὰρ οἷς ἐπιμελῶν εἰσε-
 σιν ἀφωρισμένον. ὡς δὲ τὸ σφοδρὸν ἰγναι καὶ
 ῥῶς. ἐστὶ δ' ὡς εἴρηται ὅτι συνίθου ὅς δὲ τὸν
 τε καὶ τάχους. ὅτε γὰρ δύναται τῶν γυμνασίων
 εἴρηται, φύσει ἀπασιν ὡς σφοδροῖς αὖ τις
 ἡρώς, κινήσει τάχους πρὸς τοὺς. οὐκ ἦν κίσει ὅ
 καὶ τὰ τριούτα γυμνασίου σφοδρὰ σκάψαι,
 καὶ δισκιδύσαι, καὶ κινήσαι, καὶ πηδῆσαι συ-
 νεχῶς, ἀνδρὶ τοῦ διαναπαύεσθαι. οὕτω δὲ καὶ
 τὸ ἀκοντίζειν ὁποῦν τῶν βαρέων βελῶν συνεί-
 ροντα τὴν ἐνέργειαν, ἢ βαρέσιν ὅπλοις ἐσκε-
 पासμένον, γὰρ γὰρ οὐκ ἐξέως. ἀμέλει καὶ εἰ γυμ-
 ναζόμενοι διαλείνουν τῶν ποικίλων ἀναπαύον-
 ται κατὰ βραχὺ. καὶ οἱ κατὰ τὸ συνεχεῖς
 τε καὶ διαλείπον γυμνασίου ἡδὲ πως γινώ-
 σκεσθαι διαφορὰς. τὰ γὰρ εἰρημνία νυκτὶ δὴ
 πάντα διαλείποντες, μάλλον εἰς ἡμέραν ἀγ-
 σι, καὶ μάλλινον ὅτε πόνοι τινὲς εἰσι καὶ ἔργα,
 μὲν

μὴ μόνον γυμνάσια, ἀλλὰ πόρ' ἔρεσθαι τε καὶ
 σκάπην. ὅρα δ' ἄδ' ὅπως δὴ τῶν γυμνασίων
 ὅσιν, ἀνδρὶ τοῖσι διαναπαύεσθαι γίνετ' ἄλλου,
 ὥς πόρ' ὁλιχός τε καὶ αἰὶ ὁδοιπορία. ταῦτ'
 οὐκ ἅπαντα γυμνασίων ὅσιν εἶδεν, τὰς γε νῦν
 εἰρημνίας ἔχοντα διαφοράς. καὶ πρὸς τούτοις
 ἔτι, τὸ τὰ μὲν ὁσφυῶν μάλλον, ἢ χεῖρας, ἢ σκε-
 λη διαπονεῖν. τὰ δὲ τῶν ῥάχιος ὅλῳ, ἢ τὸν θώ-
 ρακα μόνον, ἢ τὸν πνέοντα μόνον. βασιλίσαι
 μὲν γε καὶ δρόμοι, ἴδια σκελῶν γυμνάσια.
 ἀκροχρῆσμοι δὲ καὶ σκιομαχίαι, ἴδια χειρῶν.
 ὁσφύου δὲ, τὸ ὑπὸ κύπην τε καὶ ἀνακύνην
 σιωχῶς, ἢ αἶροντά τε βαλεῖν ἀπὸ τοῦ γῆς, ἢ γὰρ
 ταῖς χειρῶν βασιλίζοντά τι δὴ πάντος. γῆσι
 ἢ λατὰς ἔχοντες ἀλπίας γὰρ τῶν πρόδ' ὅσον διεσῶ-
 τας ἀλλήλων ὀργίζαν, εἴτ' ὅταν μετὰ ἰσάντες αὐ-
 τῶν, ἀναιρῶνται πρὸ κύπνοντο, τῇ μὲν δεξιᾷ
 χειρὶ τῶν γὰρ τοῖς ἀεισεροῖς, τῇ δὲ ἀεισερᾷ, τῇ γὰρ
 τοῖς δεξιοῖς, καὶ αὐτὸς ἐκαστοῦ εἰς τῶν οἰκεί-
 ῳ λατὰ τίθεντ' ἡρώων. καὶ τοῖς δρόμοις ἐ-
 φεξῆς πολλάκις ἀντρεμίζοντο τῇ βάσει. τὰ δὲ
 πλάγια μέρη τοῦ ῥάχους, ἢ λίνης ἢ δὲ δια-
 πονεῖ μάλλον, ὥς πόρ' ἢ πρὸς εἰρημνίαν τὰ λατ-
 οῦν, θώρακος δὲ καὶ πνέοντος αἰ μείγσαι

τῶν ἀναπνοῶν οἰκεία γυμνάσια. καθάπερ καὶ
 αἱ μέγισται φωναὶ πρὸς τοῖς εἰρημνίοις, ἀπάν-
 των τῶν φωνητικῶν ὀργάνων. εἴρηται δὲ ὅτι
 τὰ λογθ' αὐτῶν, γὰρ τοῖς πόδι φωνῆς ὑπομνή-
 μασι. ἐπεὶ δὲ γνῶταῦθα τὸ λόγος γεγόναι μεν,
 οὐ χεῖρον ὑπὲρ ἀπάντων διελθεῖν τὸ ζῶν τ'
 μορίων, ὅσα τε κινήσεως ἵκαναὶ γνάργεῖς ἔχουσι, καὶ
 ὅσα βραχείας τε καὶ ἀμαυράς. καὶ τίνὰ μὲν δὲ
 ἑαυτῶν κινεῖται, τίνὰ δὲ ὑφ' ἐτέρων. ἢ γὰρ δι-
 αὐτῇ διαίρεσις, οὐ σμικρὰν ἀκρίαν παρέξει
 τοῦ γυμνασῆν, πρὸς τὸ κινεῖν ἅπαντα τὸ ζῶν
 τὰ μόρια, ποτὲ μὲν δὲ ἑαυτῶν τε καὶ κατὰ
 τὰς οἰκείας διατάξεις, ἔστιν ὅτε δ' ὑφ' ἐτέρων
 τε καὶ δι' ἐτέρων. αἱ γὰρ κατὰ προαίρεσιν ἐ-
 νέργειαι πᾶσαι μυῶν τε καὶ νούρων, καὶ τε-
 νόντων, ἰδίαι κινήσεις εἰσὶν. εἰ δὲ καὶ σφοδρὰ
 τόραι γίγνοιτο, τὰ μὲν εἰρημνία μόρια προ-
 τα τε καὶ μάλιστα γυμναζουσι, κατὰ δὲ π
 συμβεβηκός, καὶ τὰς ἀρτηρίας. ὅσα δὲ καὶ φλέ-
 βες καὶ σάρκες καὶ σπλάγχνοι, καὶ τὰ ἄλλα σύμ-
 παντα τ' ζῶν μόρια, συγκινῶνται τοῖς προειρη-
 μνίοις. αἱ δὲ ἄλλαι κινήσεις γὰρ τοῖς τῶν ζώων
 σώμασι, ὅσαι μὴ κατὰ κοινὴν προαίρεσιν,
 ἀλλ' ἢ τοῖς φυσικοῖς ἵνεκ, ἢ καὶ τῇ ψυχῇ γίγνονται
 πάντες,

πάθῃ, διῆαι μὲν εἰσι κατὰ γένος. αἱ μὲν ἐ-
 τόραι, καρδίας καὶ ἀρτηριῶν, αἱ δὲ ἐτόραι φλε-
 βῶν, αἱ δὲ ἐτόραι φλεβῶν τε καὶ ἡπατος γνέ-
 ργαι. πρῶτον μὲν ἴστωρ καὶ μάλισα, διούτορον
 δὲ τῶν ἄλλων ἀπάντων μορίων, ἐπεὶ δὲ πᾶν-
 τα τέτταρσι φυσικαῖς διοικεῖται δυνάμεσιν.
 ἡ μὲν δὴ τῶν ἀρτηριῶν τε καὶ τῆς καρδίας λι-
 νθοῖς ὅτι ἐκλείπει τὸ πάμπαν, ὡς τε-
 νετα μὲν οὖν καὶ αὐτετα κατὰ μέγεθος καὶ
 σμικρότητα, καὶ τάχος καὶ βραδυτέτα καὶ
 σφοδρότητα, πρὸς πολλὰς αἰτίας, ὥς συμ-
 πάσας μὲν γὰρ τῇ πόδι τὴν γὰρ τῆς σφυγμοῖς αἰ-
 ῶν πραγμάτεια διήλθοι. ἀρκεῖ δὲ γὰρ τῷ πα-
 ρόντι τὰ κεφάλαια μόνον αὐτὴ εἰπεῖν τὰ πρῶ-
 τα. μῦα μὲν οὖν τῇ μεταβολῇ τῶν σφυγμῶν ἐ-
 σὶν, αὐξήσις τε καὶ μείωσις τῇ ἐμφύτῳ δο-
 μότητι. ἐτόρα δὲ, ἡ κατὰ τὴν ποσότητα τοῦ
 ψυχικοῦ πνεύματος ἀλλοίωσις. τρίτη δὲ ἡ κατὰ τὴν
 τὴν δυνάμεως δύρωσιν τε καὶ ἀρρώσιν. τε-
 τάρτη δὲ, ἡ κατὰ τὰ τῶν ὀργάνων πάθῃ. ἀλ-
 λά πόδι μὲν ταύτης, οὐ νοῦν διδιδασκειν και-
 ρός. ἡ δὲ γὰρ νοσεῖν ἀνάγκη τὸ ζῶον γὰρ τῆς οὖν
 οὖν πάθεισιν. αἱ δὲ ἄλλαι πᾶσαι τῶν σφυγμῶν
 ἀλλοιώσεις, καὶ γὰρ οὖν ὑγιαίνουσι γίνονται. πρὸς μὲν
 τῶν

τὴν αὐξήσιν τε καὶ μείωσιν ὅλ' ἐμφύτῃ δερμὶ
 τητῶ, ἢ τε πρὸς τὰς ὥρας καὶ τροφὰς καὶ πό-
 ματα καὶ λουτρά, καὶ τρίψεις καὶ ὑπνους, καὶ
 ἐγρηγόρεσθαι, ἔτι τε τὰ ψυχικὰ πάθη, καὶ τὰς
 κατὰ προαίρεσιν γνέργείας. ἢ δὲ πρὸς τὴν τοῦ
 ψυχικοῦ πονδύματ' ἀλλοιώσιν, γὰρ ταῦς τῶν
 κατὰ ὁρμὴν κινήσεων διαφοραῖς. ἢ δὲ πρὸς
 τὴν ὅλ' ἀνωμαλίας δύρωσιν τε καὶ ἀρρώστιαν
 γὰρ ταῦς δύκραςίας τε καὶ δυσκραςίας αὐτῶν
 τοῦ σώματ' ὅ, τ' τε καρδίας καὶ τ' ἀρτηρίων.
 αἱ δὲ τῶν φλεβῶν γνέργειαι οὐ καὶ τῶν ἄλ-
 λων ἀπασιν ὁργάνοις, ὅσα ὑπὸ τὴν ὅλ' τροφῆς
 οἰκονομίαν ὑπὸ ὅλ' φύσεως ἐγένετο κατὰ τὰς
 ἐσωδίας τε καὶ πόσας, αἰαδιόσας τε καὶ πείψας,
 καὶ τρέψας ἀλλοιοῦντες, μέρ' ὅλ' ἐπὶ ταύταις
 ὅσιν ἅμ' ταῖς ἀρτηρίαις. ὅσαι γὰρ τῶν κινήσεων
 οὐκ εἰσὶν γνέργειαι, ἴσ' ἢ τούτων ἢ διαφορᾶ.
 τινες μὲν γὰρ ὅλ' ἐαυτῶν τοῖς ζώοις ἐγγίγνονται,
 τινες δὲ ἐξωθεν προσέρονται, τινες δὲ ὑπὸ
 φαρμάκων καταναγκάζονται, ὅλ' ἐαυτῶν μὲν,
 ἅς ἐμπροσθεν εἶπον, ἐξωθεν γὰρ, κατὰ αὐτὴν πλῆθος,
 καὶ τὰς ἰππασίας, καὶ τὰς αἰωρεῖσας, ὅσαι τ'
 ἐκ τῶν ὀχυμάτων γίνονται, καὶ ὅλα ὅλ' σκιμ-
 πόδιων ἐκκρεμασμένων, ἢ λίκνων σφοδρώμεν. ἢ
 γὰρ

γν' ταῖς τροφῶν ἀγκάλαις τῆς βρέφεισιν. ἐκ δὲ
 τῶν ἐξωθῶν λινήσεων, εἴη αὖ καὶ ἡ ἀνάτριψις,
 εἰδ' οὕτως τις αὐτῷ ὀνομάζῃ ὁμοίως τοῖς πα-
 λαιοῖς, εἴτε καὶ χαρὶς τ', αὐτὰ, πλεθίσσεως ὡσαύ-
 τως τῆς νεωτέρου Βούλῃ. διαφέρει γάρ
 οὐδὲν εἰς τὰ παρόντα. γνῖαι μὲν τι λινήσεις
 εἰσὶ μικτοὺς, λαβαλπὸρ καὶ ἱππασία. οὐ γάρ
 ὡσπερ γν' τῆς ὀχήμασι, καὶ μάλιστ' αὖ οἷς λα-
 τακλίναντο ἀτρεμίζομεν, οὕτω καὶ τοῖς τ'
 ἵππων ὀχήμασι συμπίπτει, σείεσθαι μόνον ὑπὸ
 τοῖς φέροντο, γνέργουῦντα μὴδὲν, ἀλλὰ πῶ
 ῥάχιον ὀρθιον ἀποδυώμεν καὶ, καὶ τῆς μικροῖς
 ἀμφοτέρου ἀκρεβῶς ἐχεῖται τῶν πλοῦρων τοῖ
 ἵππου, καὶ τεταῖσθαι τὰ σκέλη, καὶ προορᾶσθαι
 τὰ πρόδιν. γν' πύτω γὰρ καὶ ἡ ὄψις γυμνα-
 ζεταί, καὶ ὁ τραχήλου πονεῖ. μάλιστ' αὖ γν'
 τοῖς ποιούτω γυμνασίῳ σείεταί τε ἀσπάγ-
 χνα, σείεταί γε μὲν ὅδε καὶ ἡ πῆλον τὰ ἀσπάγχνα,
 καὶ τῆς ἀλλομελίου. γν' μὲν τι ταῖς τῶν ὀχημά-
 των αἰωρήσεσιν ἡ πῆλον, ὥστε εἴ τις ἐθέλοι τὰ
 λατὰ φρενῶν ἀσπάγχνα λινῆσαι βιαστότερον,
 ἐπὶ τε αὖ εἰρημνίους ἡκέτω πόνους, καὶ πρὸς
 τούτοις, ὅσα δὲ τῶν ἀμμάτων πλεθίσσεως
 τρίβουσι. καὶ δὲ ὅτι πῶν εἶναι τὸ τρίβοντα,
 πρὸς φέ-

ποδιφέροντα τὸ χεῖρε, ποτὲ μὲν ἐπ' αἰσι-
 ρᾶ, ποτὲ δ' ὑπὸ δεξιᾶ, σιωεπικλινόμενα
 πρὸς ταῦτα καὶ τριβόμενα, συγκινοῦσι μὲν
 πως τὰ κατωτέρω φρενῶν ἀσπάγχνα, καὶ αἰ-
 μέγισται τὰ ἀναπνοῶν τε καὶ φωνῶν, ὥσπερ γε
 καὶ αἰ ἐκφυσίσθαι αἴτε καταμόνας γιγνόμεναι,
 καὶ αἰ μετὰ κατὰ λήψιν γὰρ αὐλήσεσιν τε καὶ φω-
 ναῖς. καὶ αὐτὴ δ' ἡ κατὰ λήψιν τοῦ πνεύματος
 τοῦ γυμνάσιου ὅσιν, ὅχ' ἡπτόν τ' ἐκ τ' ὑπὸ γά-
 σριον, ἢ τ' ἐκ τὰ θώρακα μυῶν. ἀλλὰ ποδὶ μὲν
 ταύτης αὐθις εἰρήσεται. πρὸς γὰρ ταῖς εἰρημέ-
 ναις ἀρ' ἔτι, καὶ ἄλλω οὐ σμικρὰν χρείαν ἔχει, ἥς
 γινέσθαι ὑπὸ τελευτῇ τ' γυμνασίων αὐτῇ πρὸς
 λαμβάνομεν. ὑπὸ δὲ τὸ πρὸ κείμενον ἐπανι-
 κτόν, ὥς πολλαὶ τ' ἐγγινομένων κινήσεων τοῖς
 τοῦ ζώου μορίοις, οὐτ' ἐνδύγεται τῶν μορίων αὐ-
 τῶν εἰσιν, οὐτ' ἐνδύγεται ἀπολυθοῦσιν, ἀλλ'
 ὑφ' ἐτέρων τε καὶ δι' ἐτέρων ἀρτελοῦνται,
 ὥς ὑπὸ τῶν ὀχουμένων γίνονται, καὶ πλεόντων
 ἢ τριβομένων, καὶ λαθαιρομένων ὑπὸ φαρ-
 μακῶν, ἐμετρεῖων τε καὶ ὑψηλῶν. ἀλλ'
 ἡ βιαιύτης κίνησης, ὅκ' εἰσι τ' ὑγιεινῆς πραγμα-
 τείας. αἱ δ' ἄλλαι παῖσαι, καὶ μάστιγι καὶ δάξιν
 ψεύως ἀναγκαστικῆς γινώσκουσιν τοῖς ὑγιεινοῖς. τ'
 γὰρ

γὰρ τούτων τέχνης ὅστις, ἀπασδὺ τῶν λινήσε-
 ων ἐπίσκαται τὰς δυνάμεις, ὡς πόρ οἶμαι τῶν
 τεχνικῶν αὐτῶν ἀπάσας τὰς κατὰ μέρος. ἐ-
 κείνοι μὲν γὰρ ἐπὶ κατὰ τὴν ὕλιν ποικιλίας,
 ὁ γυμναστικὸς δὲ ἐπὶ δυνάμεως αὐτῶν ἔχει τὴν γνώ-
 σιν. εἰ γοῦν τις μελετῶσιν ὀπλομαχικὰς κί-
 νησας ἢ ἐτοδὸν διδασκῶν, ἢ αὐτὸν δυνάμει
 λινεῖσθαι, οὐκ αὖ δυνάμει καλῶς γνώσασθαι,
 μίαν δὲ αὐτῶν τὴν αὐτοχόουσαν. εἰ μὲν οὖν πα-
 ρείτω λινὴ τῶν ὀπλομαχικῶν γνώσεως, καὶ τί
 να δυνάμει ἐκείνη τῶν γνώσεως ἔχει, καὶ τί μα-
 λιστα μόριον ἐκπονῇ, πάντων αὖ ἐκείνων ἀκρε-
 βέστερον εἰδείτω. μάλλον δ' εἰ καὶ τὰ ληθεῖς εἰ-
 πῇ, ὁ μὲν ὀπλομαχικὸς, οὐδὲν αὖ εἰποι τὸ δύ-
 ναμει αὐτῶν, ὁ δὲ πόρ τὰ γυμναστικά τεχνικῶν
 αὐτῶν ἀκρεβῶς, ἀπάσας διαγνώσεται,
 πρὸς ὧρισμὸν σκοπὸς ἀναφέρων. ἢ γὰρ βί-
 αιοὶ λινεῖς εἰσι, καὶ βαρεῖαι καὶ δύστροποι, ἢ λευ-
 φαί καὶ ταχεῖαι καὶ σιῦτροι, ἢ βίαιοί τε ἄ-
 μα καὶ ὀφθαλμοί. ταῦτα οὖν γνωρίσεις ῥαδίως
 ἐν αὐτῶν ὅτ' ἀεὶ γινόμενα, καὶ πρὸς τόποις
 εἰ τίνας μὲν ἐνέργει, σκέλη μᾶλλον ἢ χεῖρας, ἢ
 θώρακα, τίνας δὲ ὀσφυῶν, ἢ κεφαλῶν, ἢ ῥάχιος,
 ἢ γαστέρος. τίνας δὲ ὀλίγον ἄλλο μὲν ὑπὲρ τὰς
 ὀφθαλμοῦ-

διαπονοῦσιν. ὁ μὲν γὰρ ὀπλομαχικὸς, δὲρὺθ-
 μας μὲν γνέργησεν λινῆσδε ταχείας, εἰ οὕτως
 ἔτυχεν, δὲ τόνους τε ἅμα καὶ βαρείας. οὐ μὲν
 ὅτι τε πυκνοῦσι καὶ ἰχναίνουσιν αἰτιαῖται
 λινῆσεις, οἶδεν, ὥς πορ οὐδ' ὅτι σαρκῶσι τε
 καὶ ἀραιοῦσιν αἰ βραδύτοραι. κατὰ δὲ τὸν
 αὐτὸν τρόπον γνέργησεν μὲν ποτε λινῆσδε, δὲ
 τόνους τε ἅμα καὶ βραδείας καὶ βαρείας, οὐ
 μὲν ὅτι γερώμῳ αὐτοῦ καὶ βαρὺ σώμα-
 τος κατὰ σκευάζουσιν οἶδεν. οὕτω καὶ ὁ ἰνι-
 στικὸς γνέργησεν μὲν ἀπάσας τὰς κατὰ μέρος
 γνέργειας, δὲρὺθμότατά τε ἅμα καὶ τῇ χρείᾳ
 συμφορώτατα. ποῖαι δ' αὐτῷ ἦτοι λεπτῶν
 σιν, ἢ σαρκῶσιν, ἢ γεώμῳ, ἢ σιμῶνιαν ἀρτελῶ-
 σιν, ἢ μαλακῶν, ἢ σκληρῶν, ἢ πυκνῶν, ἢ ἀραι-
 ῶν ἐργάζονται τὸ σῶμα παντάπασιν ἀγνοεῖ.
 κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὁ σφαιριστικὸς ἀπά-
 σας μὲν ἐπίσταται τὰς τ' σφαίρας βολὰς τε
 καὶ λήψεις, οὐ μὲν ὡς ἔναλγε διαθεσιν ἐκεί-
 νῃ τρεῖς σώματι ποδι πονεῖ. οὕτω καὶ ὁ παιδο-
 τρίβης ἀπασῶν μὲν τῶν κατὰ παλαίστραν ἐ-
 νεργειῶν ὑπολήμων ὄσιν. ὅτι δὲ ἐκείνη πᾶσι
 κεδραῖν, ἀγνοεῖ, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν, ἅπαν-
 τες ἄνθρωποι τεχνίται τε καὶ ἄτεχοι, δὲ τ'

σωμάτων

σωμάτων γνέσθωσαν, ἀγνοῶσι τῶν γνέσθωσαν
 ὅν τὰς δυνάμεις, ὀρχησαί, ναυτίλοι, τέκτονες,
 ἄλιεις, γεωργοί, χαλκεῖς, οἰκοδόμοι, σκυποτό-
 μοι, πάντες ἀπλῶς οἱ τί πράττειν τούτους. ἀλλ' ὁ
 γυμναστικός, ἀφ' ὧν εἴπομεν ὀλίγον ἐμπροσθεν ὅρ-
 μώμεθα, εἰ καὶ νυνὶ πρῶτος εἶναι δεώμενος ἡν-
 τισαὶ γνῶνται, οὐκ ἀγνοήσει τὴν δυνάμειν
 αὐτῶν. οἷον αὐτίκα τῶν ὀρχησῶν αἰσιώωνοι λινῆ-
 σεις, γὰρ αἷς ἄλλονται μέγιστα, καὶ ποδιδινοῦν-
 ται σφρόμενοι τάχιστα, καὶ ὀκλάσαντες ὅζα
 εἴδονται, καὶ πρὸς ὕρουσι καὶ διαχίρῃσι ὑπὲρ
 πλείους τὰ σκέλη, καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν, γὰρ αἷς ὁ-
 ξύτατα λινοῦνται, λεπτὸν καὶ μυῖον, καὶ
 σκληρὸν καὶ πυκνόν, ἔτι τε σιῶνον ἀπτελῶ-
 σι τὸ σῶμα. κατὰ δὲ τὰς ἐκλύτους τε καὶ βρα-
 δείας καὶ μαλακὰς λινῆσας, οὐ μόνον οὐκ αὐ-
 γένοιτο τὸ σῶμα τοιοῦτον, οἷον εἴρηται νυνί,
 ἀλλ' εἰ καὶ φύσει μυῖαι τε καὶ σιῶνον ὑ-
 πέρχει, τὴν γνῶσιν ἀμείψαι διαθέσει. ὁ πόρ-
 ου ὀλίγον ἐμπροσθεν ἔλεγον, ὡς ὁ παιδοβίβης
 ἱατρεῖτις ὅτι τὸ γυμναστὴ τοιοῦτος, οἷος πόρ ὁ
 μάγειρος ἱατροῦ, ὅτι καὶ νυνὶ ὑπὲρ δέδεικται.
 σκευάζει γὰρ ὁ μάγειρος, ἢ τὸ ὑτλὸν ἢ φακῆν,
 ἢ πῆλιν ἢ ἄλλοτ' ἢ ἄλλοιως, οὐτε τὸ σκευα-

Κ

ζόμενος

ζομλίου ὁποῖον ἔτι τὴν δυνάμιν ὅτιν ὑπὸ ἀμει-
 νου, οὐδ' ἡ τις τῶν σκδυασιδῶν βελτίστη. ὁ δὲ
 ἰατρός, οὐδὲν μὲν τούτων ὁμοίως ἔρ' μαγείρῳ
 πρᾶσκαδυᾶσαι δυνάτος ὅτιν. παντὸς δὲ τοῦ
 πρᾶσκαδυαδγνίτου, ἐπίσταται τὴν δυνάμιν. ὁ
 τοίνυν γυμναστὴς τοῦ προκλυμένου γνὶ τῶ λόγῳ
 μειρακίου, τῷ τ' ἀρίστῳ ἔχοντι κατασκδυῶν,
 ἐπίσταται μὲν ἀπάντων γυμνασίων τὰς δι-
 νάμεις, ἐκλέγεται δὲ καὶ ἑκάστου εἶδος τὰ σύμ-
 μετρά τε, καὶ μετὰ τ' ἀμετρίων ἑκατόβρων.
 ὅτε γὰρ ὀξείως, οὐτε βραδείως ἢ ἀείσῃ κατα-
 σκδυῖται τὸ σῶμα, ἀλλὰ τ' μέσθ τε καὶ συμ-
 μέτρου δεινὸν γυμνασίον. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν
 λόγον, ὅτε βιαίως καὶ σφοδρῶς, οὐτ' ἐκλύττω καὶ
 ἀμυδρῶς, ἀλλὰ καὶ ἀντὶ τοῦ τοῦ σύμμετρου ἀρι-
 στον. οὐ γὰρ ὑπαλασσῆναι προσήκει τῷ ἀρίστῳ
 κατασκδυῶν τὸ σῶμα, ἀλλὰ φυλάττειν.
 εἴτ' οὖν γνὶ ὅπλοισι ἐβέλθῃ γυμνάζεσθαι τὸ τοιοῦ-
 του μειρακίου, ὁ γυμναστὴς αὐτὸν τὸν ἐμπρό-
 τατον ἐν ὕλῃ τ' ὀπλημαχικῶν γνέργειν πα-
 ραλαβὼν, ἀπάσας αὐτῶν διδχθῆναι κελεύσει,
 ἀλλὰ περὶ αὐτὸς ἐκλέγεται καὶ διακρινεῖ καὶ προ-
 σάξει, καὶ ποίας μὲν αὐτῷ ὑπὸ πλέον χρὴ γυμνά-
 ζεσθαι, καὶ καὶ ποίας δ' ὀλιγάκις, ἢ συμμέτρου, ἢ
 οὐδ'.

οὐδ' ὅλως, ἢ ὅλως παντός. οὐ γὰρ δυνάτ' λα-
 βῆν αὐτόν, ὅτ' ὅλι μόνον ἐκάσῃ διαπνῆ μαλ-
 λον, οὐδ' ἥ τις αὐτ' ὅστις ἢ ποιότης τε καὶ ἢ δυνά-
 μεις, εἴτε ὅλως σφαίρας ὑπὸ θυμῷ σφειγυμνάξῃ,
 ἡ ἀνταῦθα πάλιν ὁρῶνται τὸ, τε εἶδος τῶν
 ἡγεργῶν, καὶ τῆς ποιότητος καὶ τὸ μέτρον, ὑ-
 περετλῶ λαβὼν τὸν σφαιρητικόν, ὑπερ τοῦ
 τῆς ὑλῆς ἀπαλαυθεύσασθαι τῶν ἡγεργῶν. αὐ-
 τῆς μὲν γὰρ τῆς ἡμέρας ὅλης ἐκάσῃ τῶν τε-
 χνῶν ἀπειροὺς ὅστις ὁ γυμνασῆς, ἢ γυμνασῆς ἐ-
 σιν. εἰ δὲ ἀπαξ αὐτῆς δεῖσται, τὴν τε ποιό-
 τητα καὶ τῆς δυνάμει αὐτίκα γνωρίζει. μυ-
 εῖους γοῦν ἡμεῖς ἀδυνάστερα ἡνὰ μὲν τοῦ σώ-
 ματος ἐχούσας, ὡς συνεχέσασθαι τοῖς ἡγεργῶν τε νο-
 σήμασιν ἀλίσκεσθαι, ὅλως μόνον γυμνασικῆς ἀ-
 νερῶν ἡμεῖς, ὅλως ἀπαντὰς ἀπὸ τῶν οἰκείων γυμνα-
 σίων, ἀλλ' εἴτ' ὀρχησικὸς ἢ ὁ ἀνθρώπος, εἴδ' ὁ-
 πλομαχικὸς, εἴτε παγκρατιασικὸς, εἴτε πα-
 λαεστικὸς, εἴδ' ὅλως ἄλλο, τὰς δὲ ἐκείνῃ τῇ τέχνῃ
 λυγροὺς ἀπάσας, αὐτὸν ὑπὸ τὰς αὐτὰς ἡμεῖς πα-
 ρόντων λυγροῦναι, ἡμεῖς αὐτὸν ἐκλεξάμενοι τὰς ἐ-
 πίτησι τοῖς ἀπὸ ἀμαλαιοῦ τε καὶ μέτῳ. ποδοῖ μὲν
 δὲ τῆς τοῦ σώματος ἐπανορθώσεως ὑπὸ πλοῦτον ἡμεῖς
 λόγῳ διαλέξομαι, ἡμεῖς ἐκείνο τὸ μέρος τῆς πρᾶ-

Κ

2

γυμναστικῆς

γματείας γνῶσι ποδὶ τῷ μοχθηρῶν κατασκυδῶν
 τοῦ σώματος διέξειμι, νυνὶ δὲ τὸ μὲν ἄριστον
 σῶμα πρόκειται φυλατῆρι ἄριστον. ὅζ' ἅπαν
 των δ' ἐκλεκτόν αὐτῷ τὸ σύμμετρον, ἐκ τῆς
 ψευδῶν, ἐκ γυμνασίων, ἐκ λουτρῶν, ἐκ τροφῶν,
 ὅζ' ὑπνῶν, μήτε μαλακωτόραν αὐτῷ τῷ ξίρι
 τοῦ σώματος ἐργαζομένους, μήτε σκληροτέ-
 ραν. ἢ μὲν γὰρ δύκινετ' ὑπὸ τῶν ἐξωθεν αἰ-
 τίων, ἢ δὲ τῷ αὐξήσει κωλύει, μήτε πυκνο-
 τόραν, ὡς ἰχθυοῦσι τῷ κατασάρκα ποδὶ πω-
 μάτων, μήτε ἀραιωτόραν ὡς ἀκρῶν τῶν καὶ τῶν
 χρῆσθ'. κατατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον οὐδ' ἰχθυό-
 τороν ἑαυτοὶ ποικίλον, οὐδὲ παχύτορον εἴη
 ἄριστα διέκειτο, γινώσκοντας, ὡς τὸ μὲν ἰχθυό-
 τороν, δὲ περὶ αἵματος ὑπὸ τῶν ἐξωθεν αἰτίων, τὸ
 δὲ παχύτορον, ὑπὸ τῶν γνῶσθ' ἐξ αὐτῶν τῶν σώ-
 ματος ὁρμῶν μὲν. τί δ' εἰ λέγειν, ὡς οὐδὲ θερ-
 μότορον αὐτῷ, ἢ ψυχρότερον, ἢ ξηρότερον, ἢ ὑ-
 γρότερον ἀκρῶν τῶν, εἴη ἀμέμεπῶς ἐκέκταν
 τοῖς οὐκ ὑπὸ τῶν σῶματος ὁ σκοπὸς γνῶσι
 πάσαις ταῖς ὑγιειναῖς ὑλαῖς τὸ σύμμετρον
 καὶ μέτριον, ὅπως ἀκρῶν ὅτι μέτρον ἐκαστέρων
 τῶν ἀμετρίων. ὡς δ' αὖ τις μάλιστ' ἀποσκοπῶ
 τυγχάνει. λέλεκται μὲν ἡ δὲ καὶ πρόδωκεν, ἀλλ'
 οὐδὲν

οὐδὲν χεῖρον ἔπ' ἐρ θῆν ἀναγκαιοτάτῳ ἀνάμ
 μνήσκον πολλάκις. ἢ μὲν πρώτη θῆν ἡμερῶν,
 πλατὺν ἔχει τὸν στοχασμόν, ἢ δὲ διδυτὸρά καὶ
 ἢ τρίτη καὶ ἢ τετάρτη, καὶ τῷ λοιπῷ ἐκάστη,
 λατὰ τὸ ἐξῆς ἀκριβέστερον. ἐν γὰρ τῇ πρώτῃ
 οἷα θῆν εἰρημνίων σκοπῶν ἀπαντὰ ὅτι πρατ
 τέω. ἀρδ' ἐπ' ὅτ' μὲν αὐτὴν πεπεμμένους ἀκρε
 βῶς τοῖς οὖροις, ὡς ὁ Αἰγίμιος ἐκέλευσεν. ἐφε
 ξῆς δὲ τῇ μὲν ἀνατρίψας ὁ σκοπὸς, ὡς μαλα
 χθῶναι τὰ μόρια. δηλώσει δὲ τὸ, τε αὐτὴν τρέ
 χον ἀνθ' αὐτῆς, καὶ τὸ ῥαδίως ἐκμαλὰ ἤδη
 τὰ κῶλα, καὶ τὸ πῶς τὰς λινῆσδε ἀπάσας ἐ
 τοίμως ἔχει. μετὰ ταῦτα δὲ ἡδὴ γυμναζε
 ὦν μέχρις αὐτοῦ εἰς ὄγκον αἵρεται τὸ σῶμα, καὶ
 δύαντες ὑπάρχει, καὶ αἱ λινῆσδε ἐτοιμοὶ τε καὶ
 ὀμαλαὶ καὶ ὀρευθμοὶ γίνονται. ἐν τούτῳ δὲ
 καὶ ἰσθῶτα θεάσθαι δερμῶν ἀτμῶν συμμιγῆ, παύ
 ραται τλιικαῦτα πρῶτον, ἐπειδ' αὖ ἐν τῇ θῆν
 εἰρημνίων ἀλλοιωθῇ. καὶ γὰρ εἰ φανέη ὅτι συ
 σελλόμεν ὅτ' ὁ σῶματ' ὄγκ' αὐτίκα
 παύειν τὸ μφρῶκιον. εἰ γὰρ αὐτὴν πλέον γυμνά
 ζοις, ἐκκινῶσις τί καὶ θῆν χρεῶν, ὡς τ' ἰχνότε
 ρον ἀρδ' εἴξας τὸ σῶμα, καὶ ξηρότερον καὶ ἀ
 ναυξέστερον. ὡσαύτως δὲ καὶ εἰ τὸ χρεῖας δύαν

θες μαραινόντο, παύεσθ. κὺ γὰρ καταψύξεις
 τὸ σῶμα, καὶ διαφορήσῃς αὐτὸ πλεον, εἰ γυμνά-
 ζοις ἐπὶ. κὺ μὲν δὲ καὶ τὸ λινήσεων ἐπιμορ, ἢ
 θυρεθμορ ἢ ὁμαλές, ἐπειδὴ γνῶναι πρὸς-
 φαίνηται καὶ ὁκλαζερ καταπ, παύειν αὐ-
 τήκα, κὺ εἰ αὐτὸ τὸν ἰδρῶτα γίγνοιτό τις, ἢ κα-
 τὰ τὸ πληθῆ, ἢ κατὰ τὴν ποιότητα μετα-
 βολῶν. πλεονα γὰρ αἰ καὶ μάλλον αὐτὸν γί-
 γνεσθαι καὶ θερμότορον, εἰς ὅσον αὐτὸ αἰ λινή-
 σεις ἀναλγόνται πρὸς τὸ σφοδρότορον. ὅταν
 οὖν ἢ ἐλαττώσῃ ἢ ψυχρότορ γίγνηται, δια-
 φορεῖται ἢ δὴ τὸ σῶμα, καὶ ψύχεται κὺ ξηραίνε-
 ται πρᾶττω τῷ πρὸς ἡκοντος. ἀκριβῶς δὲ προ-
 σέχειν τὸν νοῦν τῷ γυμναζομένῳ σῶματι, ὅ-
 σον παύειν οὐθέως, ἐπειδὴ πρὸς φαίνεται π
 τῷ εἰρημνίων σκμείων. οὐ μὲν αὐτίκα γε ἀρ-
 λύειν λυσιμνορ, ἀλλὰ τῷ ἄκμῃ τῷ γυμνα-
 σίῳ αὐτῶν, καὶ σῆναι λελεῦσαι, κὺ εἰ βδλη-
 θείης λατῶν τὸν δύμαος πληρῶσαι τὴν λαγόναν,
 περὶ χεῖρας τῶν λαορ ἀρθεραπείαν τὸν τῶν
 οἶον δὲ πρᾶγμα ὅσον ἢ ἀποθεραπείαν, κὺ πῖ-
 νον γνῶν αὐτῶν σκοποῖ, κὺ τὸ μέτρον δὲ ὅσον
 συμπληρῶται λινήσεως τε καὶ ἰσχύος, γνῶν μετὰ
 ταῦτα λόγῳ δηλωθήσεται. νυνὶ γὰρ μοι δο-
 κῶ κατα-

καὶ λατὰ παύειν ἢ δὲ τὸν γένεσθαι αὐτὰρ κῆς ἔ-
 χοντα μέτρον, ἐκείνο μόνον ἐπὶ πλοδαίς, ὅς κ' ἢ
 τὸ λατὸν τὸ ἀκριβῶς δύκρετον ὑπὸ τ' πλοκα
 μύνης ἡλικίας τε καὶ φύσεως ἐκλέγεσθαι πλοσὴ
 καὶ. πρόκειτ' δ' εἴη μεμνήμεθα ῥίτη τις ἐβδ' ο-
 μάς ἐτ' ἀπ' τ' γενετ', τῶς τεσιμὴ μετὰ τεσσαρε
 σκαιδὲ καὶ ὅρ' ἔξος ἡλικία μέχρι πρώτου καὶ εἰκο
 σοῦ, καὶ δ' ἡρ' ὁ δέπω κελεύω ψυχρολῶσθαι τὸ
 μετράκιον, ἵν' ὑπὸ πλείστον αὐξοιτο. τελεωθέντος
 ἢ ἡπ' μέγεθος, ὑπὸ σκεψώμεθα π' καὶ πόδι τ' ψυ
 χρολῶσθαι. ὡσαύτως δὲ καὶ ὑπὸ τῶν γ' κόνει γυμ
 νασίων ἀκριβεσδὸν ὑπὸ σκεψώμεθα, ἡπ' τὸν
 ἔξῃς λόγον. γ' δὲ γε τῶ πρὸν τι ὅσον εἰπεῖν ἀρ-
 κέσθαι, τὸ μηδὲ λόνεος χρῆσθαι τὸ μετράκιον, εἰ
 τὸν οἶκον γ' ὡ γυμνάξεται, καὶ δ' ὅρ' γ' ἀρχῇ πρό
 πορ' ἐκείλῳ παρὰ σκεψώμεθα ἔχοι. εἰ δ' ἔ
 γε δευρότορ' εἴη, καὶ λόνει χρῆσθαι. εἰ μὲν δ' ἡ
 λονίσεται, πάντως λουεῖται. εἰ ἢ μὴ λονίσαιτο,
 δυνάτῃ καὶ μὴ λῶσθαι, καὶ μάλιστα χειμῶ
 νος. ἐφεξῆς ἢ καὶ ὅσα πόδι τροφῶν, ἢ ποτόν, ἢ
 ὑπνον, ἢ περὶ πατρὶ ἐσοχᾶσθαι χρῆναι, τὸν ὑπὸ
 σάτην τοῦ μετράκιου, καὶ λεχθήσεται μετ'
 γ' τοῖς ἔξῃς. ἀδυνάτου δ' ἀκριβῶς ὑπὸ τυ-
 χεῖν αὐτῶν γ' τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν, ἀλλὰ

Κ 4

λατὰ

Λατὰ τὴν δ' οὐτόραν ὡς πόδεις γυμνασίοις
 ὅπως διειτλήθαι γινώσκων, εἰ μὲν ἀκριβὲς φαί-
 νοιτο διαφυλάττων τὴν ἑαυτοῦ φύσιν, ὅτις
 αὐτοῖς μέτροις διαιτῆσαι τε καὶ διαγυμνα-
 σθαι, μὴ φυλάττοντα δὲ, καθόλου αὖ ἐξίστηται τῶν
 ἀρχαίων, ἐπαναλγείν τε φράσεται μετεβάλλων
 τὰ μέτρα. καὶ τότε παύσεται ποιεῖν ἄχρηστῶν
 αὖ ἐφ' ἐκάστω τῶν πρᾶξι μὲν ἀκριβὲς ὁρίσκει
 τὸ μέτρον. ὅποσαι δ' εἰσὶ, τῶν αἰεὶ εἰς τὸ πρᾶ-
 ξιν ἐκτροπαί, καὶ πᾶσι ἐκάστην καὶ
 διαγινώσκειν τε καὶ θόρα πύ-
 ρον, ὃ ἐφεξῆς λόγος
 ἐξηγήσε-
 ται.

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε

Ρ Ι Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν

Δ Ο Γ Ο Σ Γ .



ὧΝ ΓΡΑΨΑΝΤΩΝ ὙΓΙ
 εἰνὰς πραγματείας, ἱατρῶν τε
 καὶ γυμνασῶν, γήιοι μὲν ἅπα-
 σιν ἀνθρώποις κοινὰς τινὰς ὑ-
 ποθήκας ἐποιήσαντο, μηδὲν νοή-
 σαντο ὅλως ὑπὲρ τοῦ κατ' εἶδος γὰρ τοῦ σώ-
 μασις ἡμῶν διαφορᾶς. γήιοι δ' ὅτι μὲν οὐ με-
 κρῶν ἐνὶ διαφορῶν ἀλλήλων, ἐδήλωσαν. ὡς
 δ' ἀδυνάτου ἀπάξας ἐπελθεῖν τὰς διαφορὰς,
 ἐκόντο πρὸς ἐλπίου. ὀλίγοι δὲ τινες εἰδισί τε
 καὶ γένεσιν ὑπὸ χειρὶσαντο ἀφορεῖσθαι, πλεο-
 να δὲ ἡμῶν, ὡς κατὰ νόμον. ἡμεῖς δὲ καὶ
 τὸ πρῶτον οὐδέως βιβλίον ἐδηλώσαμεν, ὅ-
 ποτε τὰ πάντα ὅτι εἰδὴ τῶν ἀνθρώπων σω-
 μάτων, ἐπηγγελόμεθα τε καὶ ἐκείνου ἰδίᾳ
 γραφῇ ὑποθήκας ὑγιεινὰς, ἡρξάμεθα δ' ἀπὸ
 τοῦ πρώτου κατὰ σκεδὺν ἀμεμπῶς ἔχοντες. ἐπεὶ
 δὲ καὶ ὁ τοῦ ἀνθρώπου γὰρ ποδισαύσει πραγμα-
 τῶν γήιοι γινόμεναι, ἢ ἐκὼν ἢ ἄκωρ ἐν
 ποδί ζεταὶ κατὰ τὰ πρῶτα γράμματα ὑγιει-

Κ 5 νῆς

νῆς τέχνης διατεῖσθαι, καλῶς ἔδοξεν ὑποβί-
 σαι πρῶτον αὐτὸν ἐλεύθερον ἀκρεβῶς, αὐτῷ
 μόνος τῇ τοῦ σώματος ὑγείᾳ χολαζόντα. ὅ-
 πως ἢ ἐν ἀνατρέφεσθαι χρὴ τὸν τριῶτον ἀν-
 θρωπον, ὁ πρῶτος λόγος ἐδίφει, μέχρι τῆς τεσ-
 σερασκαιδεκαετίδος ἡλικίας ἐκτείνας αὐτοῦ
 τὴν ὥμην. ὅπως δὲ ἀνδρῶν, οἷα τῶν διδύ-
 τωρ χαλμαῖς ἐδηλώσμεν. ἐμνησθῆναι δὲ
 ὁ λόγος εἰς κοινὰ κεφάλαια τῶν ὑγιεινῶν πρα-
 γματείων ἀφαιρούμενος, ὡς χωρὶς οὐχ οἶόν τ' ἴναι
 εἶναι πρὸς τὴν ὑποκειμένης ἡλικίας τε καὶ φύ-
 σεως ἀκρεβῶς διελεῖν. ἀπάρχας γὰρ ὁ ζῆλον ἡ-
 σάμεθα τὰς τε τῶν τριῶν καὶ τῶν γυμνασίων δια-
 φοράς. οὐ μὰ δὲ τὰς κατὰ μέρος, ὅτι μὴ πά-
 ρον ὅνεια πρῶτον εἰσμάχους εἰς χρείαν ἐλθού-
 ρας, ἀλλὰ τὰς γὰρ εἰσεσι τε καὶ γενεσι ἀφορισ-
 μένας. γὰρ μὲν ταῖς τριῶσι τῶν σκληρὰν καὶ τῶν
 μαλακῶν, καὶ πρὸς φύτῳ γε τὴν σύμμε-
 τρον, ἢ ἢνα δυνάμει ἔχουσιν ὁ ζῆλον ἡσάμενοι.
 πρῶτον δὲ αὐταῖς τὰς κατὰ τὸ ποσὸν
 διαφοράς, τρεῖς οὐκ καὶ αὐτάς, εἴτα κατὰ
 συζυγίαν γένεα τὰς πάρχας ὡς δέξαντο, ἐ-
 κείνης τε τὴν δυνάμει εἰπόντο. γὰρ δὲ τοῖς γυ-
 μνασίοις, τίνα μὲν ὁ ζῆλον τε καὶ ταχέα πρῶ-
 γορδία

γορδίου μιν, τίνα δ' ἀμβλία τε καὶ βραδεία,
 καὶ τίνα τούτων μέλα τε καὶ πρῶτα, κατὰ γὰρ
 τῶν φύσιν ὑπάρχοντα, καὶ πόδι τ' οὐτόνων καὶ
 μαλακῶν, καὶ βαρέων δὴ καὶ λεφῶν ὁμοίως, ὅ-
 ρα τε τούτων ὅτιν ἄμελα διελθόντες, ἐδείξα-
 μεν ὡς χρὴ τῶν ἀρίστων κατασκευῶν γὰρ ἀπασ-
 τῶν μετρίοις τε καὶ συμμέτροις, ἀλλὰ καὶ καὶ μέλα
 τῶν ἀμέτρων ὅτι διατᾶσθαι, κατὰ τὴν φύσιν καὶ
 γυμνάσια καὶ λουτρά, καὶ τροφὰς, ὅρα τ' ἄλ-
 λα συμπληροῖ τὴν ὑγιένων διαίτην. ὑπερχό-
 μεθα τε καθάπερ αὐτὴν φύσιν τε καὶ γυμνασίων
 ἐποιήσαμεν, εἰς εἶδη τὰ ἀκοινὰ τῶν θεωρίαν ἀ-
 ναγκαζόντες, ὥστε δύμνημόνευτον τε ἅμα καὶ με-
 θεδικτὴν εἶναι τῶν διδασκαλίαν, οὕτω καὶ πῶς
 τ' ἄλλων ἀπάντων ποιῆσαι, καὶ πρῶτον γε πόδι
 τῶν καλαμνῶν ἀποθεραπείας, ἐπεὶ δὴ ἐμπρο-
 σθεν ἐφεξῆς ἐπέτακτο. δηλώσαντες γὰρ εἰς
 ὅσον αὐτὴν τε καὶ παραύξειν χρὴ τὰ γυμνά-
 σια, καὶ τὸ τέλος ὡς γὰρ ὑγίαιας λόγῳ, ἀπολα-
 θεῖν ἐφάμεν αὐτοῖς τὴν καλαμνῶν ἀποθερα-
 πείαν, ὑπερὲς ἧς ἡδὴ λέγωμεν, γὰρ ἢ καὶ πρῶτον,
 ὡς διττὴ καὶ γένος ὅτιν, ἢ μὲν ἕως ὡς μόρθη, ἢ
 δ' ὡς εἶδ' ὅ γυμνασίῃ. πόδι δὲ τῶν ὡς εἶδ' ὅ
 ἐξῆς ὁροῦμεν, πόδι δὲ τῆς ὡς μόρθη, ἡδὴ λε-
 γομεν,

γομεν, ἅπαντ' ὁ γυμνασίου καλῶς ὠπτελο-
 μέν, τὸ τελευτάου μόρος ἀκροθραπεία κα-
 λῆται. δύο δ' αὐτ' οἱ σκοποὶ, κενῶσαι τε τὰ
 ποδιπώματα, καὶ ἄκροτον φυλάξαι τὸ σῶμα.
 κοινὸς μὲν ὁ πρότερος λόγος ἔσθ' γυμνασίου.
 καὶ γὰρ καὶ κένου δύο αὖ πάντας ἐλέγομεν
 εἰν σκοποὺς, ὠπτεῖν τε τὰ σῶμα μόρια ἔ-
 ζῆν, καὶ κενῶσαι τὰ ποδιπώματα. ὁ δ' ἰδιος
 ὁ ἀκροθραπείας σκοπὸς, γνῆναι τε καὶ δια-
 κωλύσαι αὖ εἰωθότας ὠπτεῖν καὶ πρὸς ἀμφο-
 τέροις γυμνασίοις κόπους. ὡς δ' ἐν τ' ἀθλη-
 τῇ οἴου ἡρι σκαπῶντων, ἢ ὁδοιπορούντων, ἢ
 ὀρεσσόντων, ἢ πρὸς τοῦ διαπραττομένου ὁ-
 ποιῶν ὄργον ἀναγκαῖον εἶναι βίῳ, ἐπιμότε-
 ρον οἱ κόποι σωίζονται. πλεονεξίαις ἀκροθρα-
 πεία χροῖτο, κατὰ τὸ προκείμενον εἶναι βίῳ
 λόγω σῶμα τὸ καλῶς κατὰ σκόδα μόνον,
 ἀπὸ κληρονομίας τε δουλείας ἀπάσης ὡς μόνον
 χολαζέει ὑγεία, σωάντι ἢ τ' κόπου γενεσις.
 ὥσπερ γὰρ οὐδ' οἱ πλείους ποιοῦντες ἀθλη-
 τὰ κατ' ἄλλο τι γυμνάσιον, ἐφεδρῶντα
 κόπον ἔχουσι, πλεονεξίαις καλούμενον ἢ αὐτ'
 τέλει. οὕτως οὐδ' οἱ βίον ἐλευθερίον ζῶν-
 τες, ὑγείας μόνον γνῆναι γυμναζόμενοι, κοπι-
 αῖ

θύονταί ποτε, ὅλα τὸ μῆλ' εἰς ἀνάγκην ἀφί-
 κνῆσθαι τὸ τοιοῦτον γυμνασίον. τοῖς μὲν γὰρ
 ἀθληταῖς ἀναγκαῖον ὅτιν, ὥς αὖ παρὰ σκευῶ
 ζῶσι τὰ σώματα πρὸς αὐτὸν γὰρ τοῖς ἀθλοῖς πό-
 νους ἀμέτρους, ἐστὶ ὅτε καὶ δι' ὅλης ἡμέρας
 γιγνόμενον, γυμνάζεσθαι ποτε τὸ πελώτατον
 ἐκείνο γυμνασίον, ὃ δ' ἡ καὶ κατασκευὴν ὀνο-
 μάζουσι. τοῖς δ' ὑγείας μόνῃς γνέκα γυμνα-
 ζομένοις, οὐτ' ἀναγκαῖον, οὐτε χρήσιμον ὅλως
 ὅτιν εἰς ὑποβάλλοντας ἀγεσθαι πόνας, ὥς τ'
 οὐδ' εἰς φόβος ἀλῶναι λόποις, ἀλλ' ὅμως ἀρ-
 θεραπείην αὐτῶν καὶ τὰ σώματα, καὶ εἰ μὴ
 ὅλα λόπου πρὸς δοκίμης, ἀλλὰ τοι τὸ λεγόν-
 σαι γνέκα τὰ πόσι τῶματα. πρὸς γίνεσθαι δ'
 ἐξ ὑπὸ μέτρου τῶδε, καὶ ἡ πρὸς τὸν λόπον ἀ-
 σφαλὲς. εἰ γὰρ καὶ ὅτι μάλιστα τὸ μέτρον αὐ-
 τοῖς τ' γυμνασίῳ ἀκοπὴν ὅτιν, καὶ ὃ φησὶ γνέ-
 ρειας τρὸς π' ἀβίας, γνὸς ἐχέται ποτε λα-
 θεῖν τὸν γυμναστὴν γὰρ ἐκαστὸν τὶ σμικρὸν, ὃ
 προσθεῖν, ὀργάζεσθαι ἵνα, καὶ εἰ μὴ μέγαν, ἀλ-
 λά βραχυῶν γε ὅτε γυμναζομένῳ τὸν λόπον.
 οὐ μὲν πρὸς ἡμῶν τὸν ἑαυτῷ ζῶντα καὶ μόνῃ
 χολάζοντα τῇ τὸ σώματι ὑγείᾳ, βλάπτει-
 δαί ποτε, οὐδὲ τὸ σμικρὸν τὰτον. ἀσφαλὲς α-
 ὖν

ὅν ἐν ἀρθεραπείᾳ χρῆσθαι ὅλα παντός. ὁποῖαν
 δὲ πνα ποικτέον αὐτῇ, ἢ τ' σκωπῶν φύσις
 γινώσκειται. ἐπεὶ δὲ γὰρ πρόκειται τῷ γινώσκῃ σε-
 ρείοις τοῦ ζώου μέρεσι ποδιῶν καὶ τῶν ὅλα δερ-
 μαθῶν καὶ λεπτωθέντα πρὸς τ' γυμνασίων
 ἐπὶ μὲν δὲ κατὰ τὸ σῶμα, κινῶσιν ἀκριβῆ ποιή-
 σασι. χρῆσθαι πού τις τε δὲ ἐτόρων ἀνατρί-
 ψεις πρὸς ἀλαμβάνεσθαι, μετὰ τ' σωτῆναι τὰ
 ῥιζόμενα μόρια, καὶ πρὸς τούτοις ἐπὶ πλὴν κα-
 λυμνῶν τ' πινύματος κατὰ λήψιν. ἐπεὶ δὲ
 ὅτε τ' ῥίψεων γινώσκουσιν ὅτι ἐστὶν εἰδῶ, ὅτε τ'
 τ' πινύματος κατὰ λήψιν, ἀμφὸς ἐκλέξαται
 τὸ χρησιμώτατον ἐξ ἐκαστοῦ. τ' μὲν δὲ ῥίψεων
 αἰσκληρὰ σωτῆναι ἐδείκνυντο, τούτοις πυ-
 κνότητος τε ἅμα καὶ σκληρότητος ἀποφαίνοντο
 τὸ σῶμα, ὥστε ὅτι αὐτὸν ἀρμόττοιον αἰσκληρῶν τοῖς
 πρὸς αὐτὸν. εἰ γὰρ δὲ τὸ μὲν πυκνότητος γινώσκῃ
 τοῦ σώματος, τὸ δὲ ἀρμόττοιον ὑπὸ τρεπεί διαρ-
 ρῆν τοῖς ποδιῶν. ὅτω δὲ καὶ τὸ μὲν σκληρῶ-
 νεσθαι τοῖς σωτεταμένοισι, γινώσκουσιν. αὐ-
 ξάνει γὰρ αὐτῶν πλὴν διατῆσιν. τὸ δὲ μα-
 λατῆσθαι, χρησιμώτατον. εἰποῦ οὖν ἅμα
 τε διαφορῆν χρῆναι τὰ ποδιῶν καὶ μα-
 λατῆναι τὰ σωτεταμένα, τὰς σκληρὰς τῶν
 ῥίψεων

τρίψεωρ φευκτέον. ὅδε δὲ ἡ πῶς οἶμαι φυ-
 λακτέον ὅτι, καὶ τὰς βραδείας. ἐπεὶ δὲ ἡ γὰρ ὅτι
 ἔτ' ὅτι αὐτὸ λινεῖται τὸ σῶμα, λινδύως αὐτῶ
 ψυχθῶναι τε καὶ πυκνωθῆναι, μηδὲν ὑπὸ κέρη-
 μα θερμαῖνον ἐξωθῆναι πρὸς λαβὸν τι. ὅτι τὸ
 οὐδ' ὁ μόνον εἰς τὰ χ^θ χρηρῖναι, ἀλλὰ καὶ πολ-
 λαῖς χόρσιμ ὡς οἶοντ' ὅτι μάλιστα, ὡς μηδὲν εἶ-
 ναι μόρος τ' τριβομλίνε γυμνόν. ἀλλ' εἴ πορ μύ-
 τε βραδείαν εἶναι πρὸς ἡκὶς τὴν τρίψιν μήτε
 σκληρὰν, ἔλαιον διαψιλῆς καὶ ποδὶ κεχύδαται
 ὅτι τριβομλίνω σῶματι. καὶ γὰρ εἰς ταχὺς τ'
 το καὶ εἰς μαλακότητα τῇ τρίψῃ σωτελεῖ,
 καὶ πρόσθεν αὐτῶ ὅτι τὴ καὶ ἄλλο μέγιστον
 ἀγαθόν, ἐκλύει τὰς τὰς καὶ καλὰ τῇ τὰ πο-
 πονηκῶτα κατὰ τὰς σφοδρὰς γυνεργείας.
 ὅτι ταῦτα μὲν δὲ φευκτέον ὅτι τ' σκληρὰν
 τρίψιν, δι' ἑτορὰ δὲ τ' μαλακίαν. ὅτε γὰρ ὅτι
 κινεῖται πρὸς βάθος ἡ τοιαύτη τρίψις, ἀλλ' αὐτό-
 θι πρὸς κατὰ τὸ δέρμα καὶ τὰς πλησίον αὐτῇ σάρ-
 κας ἐκλύεται, οὐτ' ἐκθλίβει τὰ ποδὶ ἐχόμενα
 κατὰ τοὺς σφύους τῶν πόρων ποδὶ τῶματα.
 διὸ δὲ τὴν τε σωγῆτασιν τῶν τριβομλίνων
 πρὸς λαμβάνομεν, καὶ τ' τ' τῶν ποδὶ μάλα κατὰ ἄλη-
 ψιν. ἡ μέση τοίνυν μαλακῆς καὶ σκληρᾶς, ἡ πρὸ
 δὲ

δὴ καὶ σύμμετρος ὅσιν, ἐκπεφθυγῆναι φαίνε-
 ται τό, τε τῷ μαλακῆς ἀπρακτοῦ, καὶ τὸ τῷ
 σκληρᾶς βίαιου καὶ βλαβερῶν. γινεσθῆναι
 δὲ, τῷ μὲν τῷ τρίβοντι χερῶν ἐξωμνῶς,
 ὑποβλομνῶν ὡς ἐγγύς περὶ τὸ ἀπ' αὐτῶν θλί-
 ψιν εἶναι τῇ σκληρᾷ τρίψῃ. ὅσα δὲ τὸ πλῆθος
 τῷ λίπους, καὶ τὸ τάχος τῷ φορᾶς, ἐκλυομέ-
 νου ποσῶν ὡς ἀκριβῶς γίνεσθαι σύμμετρον.
 τό, τε γὰρ λίπος οὐ σμικρὸν ἀλεξιήριον ὅτι
 βιαιᾶς ὑποβολῆς, τό, τε βραχυχρόνι τ' ὁμιλίας
 ποσῶν ἀφαιρῆς τῷ βιαιᾶς, ὅσον καὶ τῷ χρό-
 νου. τῇ δὲ ἀξιοῦ μὲν γὰρ πούτω τὰ τρίβο-
 μνα μόρια, χάριν τῷ πᾶσι ὅσον ὅτι μεταξὺ τῶν
 δερματῶν καὶ τῶν ὑποκμνῶν (αἰσθῶν περὶ τ-
 τωμα, ὅσα τῷ δερματῶν ἐκκρυνθῆναι. χαλα-
 ρῶν γὰρ ἀμφοτέρων ὑπαρχόντων, οὐδὲν μᾶλ-
 λον εἰσω φέρεται τοῖς ποδὶ τῶμασι, ἢ ἔξω συμ-
 βῆσεται. ταθέντων δὲ τῶν ὑποκμνῶν τοῖς
 δερματι, πάντ' ἐκτὸς ἐκκρίνεται λαθὰρ ὑπὸ
 δύειν πιεζόμενα χερσὶν. μιᾶς δὲ αὐτῆς τ' ἔξω
 θῆναι ὑποβλομνῶν τῷ τρίβοντι, ἐτόρας δὲ
 τῶν τεταμνῶν γινώσκων μερῶν. δι' αὐτὰς ἡ ταῦτα
 καὶ ἡ τῷ πονύματι λατῆ καὶ λατάλη-
 ψις, οὐ σμικρὸν μέρος ἀρθεραπείας ὅσιν. ὀνο-
 μάζεται

ζετοα δὲ ὕτως, ἐπεφθιαν ἅπαντας γνῖναι
 τὰς τε καὶ πρὸς ἑλάντας αὐτὸς μὲν τῷ θώρακῳ
 οἱ λατὰ τὰς πλευράς εἰσι, ἐπέχομεν τῷ ἐκ
 πνοῇ. συμβαίνει γὰρ τῷ καὶ τὰ τοῦ θλιβόμε
 νοι ὑπὸ τῷ πλευρῶν πνοῇμα κεκλυμμένο
 ἐκ πνοῇ, ὅθεν καὶ κεκλυμμένο τὸν λάρυγγα, πᾶν
 ὠθεῖται καὶ τὸ πνοῇμα πρὸς τὸ διάφραγμα.
 τούτῳ δὲ ὑποκείμενον ἡ πατὸς τε καὶ ἀπὸ λη
 νός, καὶ γαστρός καὶ πίνων ἐτόρων, σιωπαίρε-
 οὐκα ταῦτα σύμπαντα ἔχει διαφραγματι.
 καὶ δὲ γνῖναι τὴν σιωπῆν ἀπὸ τῆς αὐτῆς λατῆς
 ὡς γαστρίου μὲν, ἢ ὑπὸ τούτων τε ἅμα καὶ τῷ
 διαφράγματι, ὡς πρὸς ὑπὸ θλιβόμε
 να χερσὶν, ὅθεν μετὰ ξὺν καὶ τοῦ μόρια, τὸ πρὸς
 χόμνον γνῖναι αὐτοῖς πρὸς τῶμα πρὸς τοῦ κτός
 ὠθεῖται. καὶ μὲν οὖν μετὰ ξὺν καὶ μόρια, τό, τε ἡ παρ
 ὅθεν καὶ ὁ ἀπὸ λη καὶ ἡ γαστήρ, καὶ κώλου τε καὶ
 λεπῶν γνῖναι τῶν προύχοντα. καὶ δὲ εἰς ὑ-
 ποδοχίαν ἐποιοι τῶν ἐκ θλιβομένων πρὸς τῶ-
 μασι, ἢ τε τῶ γαστρός δὲ ρυχωρία πᾶσα, καὶ
 τῶ γνῖναι καὶ καμνῶν γνῖναι τῶν αἰ κολιότητες.
 εἰ δὲ ἀργούς ἀκριβῶς ἐάσας αὐτὸς λατῆς ὡς γασ-
 τρίου μὲν, οὐδ' ἐνός μὲν τῶν ἐκ καμνῶν ἐκ γνῖναι
 σὺς τὰ πρὸς τῶμα, τὰ δὲ γνῖναι θώρακί τε καὶ

L

πνοῇμον

πονδύμονι μετασῆσεις λάττω. πρὸς ἡκείνῃ δ' ἔν-
 ταῦθα μεθίσταται μάλλον αὐτοῖς, τὸ μὲν γὰρ ἔν-
 ταινοῖς, ὅσῳ καὶ ἡ γνώσις ἐτοιμωτέρα τῶν ἔν-
 ταινοῖς, πρὸς τοὺς μετὰ τὴν ἔνταίναν
 τε καὶ θώρακι. τὰ μὲν γὰρ ἐμείττε τε καὶ ἀπο-
 πατεῖται ῥαδίως. τὰ δὲ μετὰ σιωπῆς τε
 καὶ βίας ὑπὸ βηχὸς ἐκβάλλεται. εἰ μὲν οὖν τις
 ὁμοίως ταῖς φρεσὶν ἔνταίνει αὐτὸν λατ' ὑπὸ γά-
 στριον μὴς ἔνταίνῃ τὸ πονδύματ' ἀταλὴν φε-
 ρει, ἀκείβετερον μὲν ἐκκαθαρθήσεται τὰ λάττω
 τῶν φρεσὶν ἀσπλάγχνα. μετασῆσεται δὲ ὁ δὲ ἐκ
 τῶν πονδύματος ὁργάνων εἰς τὰ πρὸς τοὺς
 ἀλλ' ἅπαν ἔνταίνῃ τε καὶ πονδύμονι μὲν τὸ
 πρὸς τὴν ψυχὴν. διὸ δὴ τὴν τοιαύτην ἀταλὴν
 ψυχὴν τὸ πονδύματ' οὐκ ἐπαινεῖ νῦν. ἔτι δὲ
 μάλλον ὅταν ἡ ψυχὴ ὅλως τις ἔνταίνῃ τὰς
 φρεσὶς, ἰσχυρῶς καὶ βιαίως πρὸς τὴν αὐτὴν
 ὑπὸ γάστριον μὴς. ἀσπλάγχνη γὰρ ἔνταίνῃ ἐμ-
 πλάσσει μὲν αἷματός τε καὶ πονδύματ' ἅ-
 παντα τὰ λατὰ τὸν τράχηλον ἀγγεῖα καὶ
 μόρια. φέρεται δ' ἄνω τε καὶ πρὸς τὴν
 κεφαλὴν οὐκ ὑπὸ τὴν γαστέρα καὶ λάττω τὰ
 πρὸς τὴν ψυχὴν. θεῖα δὲ γὰρ ὅτι τὸ αὐτὸ λατὰ
 τῶν αὐλόντων, ἢ μέγιστον, ἢ ὀξύτατον φωνάζει.
 οὐδὲν γὰρ

θυριώνεται γὰρ αὐτῶν ἅπας ὁ τραχήλος, οἱ δὲ
 σκετὴ δὲ τὸ πρόσωπον, ἥ τε κεφαλὴ πληροῦ-
 ται σφοδρῶς, ὅτι καὶ κατὰ τὸν δόρυ οἱ
 κατ' ὠγγασρίου ἐκτείνοντες μῦθον, εἰκονίζοντες αὐ-
 τοῖς τὸ διαφραγματὸς. ἐστὶ γὰρ δὴ τὸ τοιοῦτον
 δόρυ ἅπαν, ὥς γὰρ τοῖς πᾶσι φωνῆς ἀποδίδει-
 κται, μικτὸν καὶ σωθεῖον, ἐκ τε μεγίστης ἐκ-
 πνοῆς, καὶ πνοῦματ' ἀκαταλήψεως. γὰρ μὲν
 ταῖς ἀθρόαις ἐκφυσθήσεσι, μεγίστης ἐκπνοῆς γε-
 νομένης, αὐτὴ σφοδρὸς τὰς γνῆσας τὴν κατὰ
 τὰς πλοῦρας μῦθον ἅμα τοῖς κατ' ὠγγασρίου.
 γὰρ δὲ ταῖς τ' πνοῦματ' ἀκαταλήψεσι, τ' μὲν
 αὐτὴ γνῆσας γενομένης ἐκαστέρων τ' μῦθον,
 ἐκπνεομένης δ' ὁδὸς. αὐτὴ δὲ τῶν αὐλοῦντων
 τε καὶ φωνούντων ὅξυν, τῶν μὲν μῦθον ὡς αὐ-
 τως τεινομένης, οὔτε δ' ἐπιχομένης ἀκει-
 βῶς τ' ἐκπνοῆς, οὔτε ἀθρόως αὐτολενομένης,
 ἀλλὰ μέσην ἐχούσης κατὰ τὰς, ὥς τε ταῖς
 τρισὶν γνῶσιν, κοινὸν μὲν εἶναι τὴν τὰς
 τῶν μῦθον, ἰδίαν δὲ κατὰ μὲν τὰς ἀθρόας ἐκ-
 φυσθήσεις, τὴν ταχέαν ἔξω φορὰν τὴν πνοῦ-
 ματος. καὶ τὴν τὰς ἀκαταλήψεις, τὴν ἐπίχουσι. γὰρ
 τὴν ταῖς αὐλήσεσι τε καὶ φωνῆς, σύμμετρον ἔχουσιν.
 αὐτὰ γὰρ τὴν τῶν γνῶσιν ἢ φάρυγγ, αὐτο-
 L 2 γομένη

γομλὴν μὲν ὑπὸ πλείστον γὰρ ταῖς ἀθρόαις ἐκφυ-
 σήσεσιν, ἀκριβὲς δὲ λελομλὴν, καταλαμβα-
 νόντων τὸ πονδύμα. μέσην δὲ ἔχουσα καταΐσα-
 σιν αὐλούντων τε καὶ φωνούντων, ὅξυ τε ἄ-
 μα καὶ μέγα. ποδὶ γὰρ διὰ τὴν φύσιν αὐτῆς πο-
 τε καὶ αὐτὴς ἐπιπείν γὰρ τοῖς ποδὶ ἀναφωνήσεως
 λόγοις. ἡ δὲ εἰς τὴν ἀκθεραπίαν ὑπὸ τῆς εἰδος,
 ἐξ αἰρέτε τὴν γαστέρα, τῆς νομλῶν μὲν ἀπάν-
 των τῶν θώρακος μυδρ. αὐτὴ μὲν δὲ τὴν κατ'
 ὑπὸ γαστρίου τε καὶ τὰς φρεγνάς. οὕτω γὰρ γνέ-
 χθησεται καὶ τὰ ποδὶ τῶν ματα. διδοτοράμ
 δὲ ἔχει τάξι, ἡ μετρίως γνέτεινοντα αὐτὴ κατ'
 ὑπὸ γαστρίου μῦς, ὑπὲρ τὴν καὶ τὰ φρεγνῶν
 ἀκθεραπίαν σπασαλγχεα. τῶν δὲ αὐτῶν τῶ-
 των γνέκα, καὶ αὐτῶν ἀμμάτων ποδὶ φοραὶ γι-
 γνέσθωκα, αὐτὴς ἐξ ὅπιδιν τῶν τριβομλῶν, οἵ
 τριβοντοὺς ἰσάμνοι, ποιοῦνται ποδὶ τὴν γα-
 στέρα σύμπακα. ἄλλας δὲ ἐκ τῆς πρόσθιν ἰσα-
 μνάς τῶν μεταφρεγνῶν ποδὶ βολὰς ἀμμάτων
 ποιοῦνται, τὴν χεῖρε ποδὶ ἀγοντες. ἄλλας δὲ
 ταῖς πλοδραῖς, καὶ τῇ ῥάχει καὶ βελ' εὐρίων
 σικερεφομλῶν πῶς αὐτοῖς τῶν τριβομλῶν.
 κατὰ τὴν ὁσφύθ δὲ γιγνέσθωκα ἀμμάτων
 ὁμοια ποδὶ βολαί τε καὶ ποδὶ φοραὶ, σικερε-
 φομλῶν

νομλίου μὲν ἀπάσαις αὐταῖς τῇ τριβομλῆς,
 σωεπιτρεφομλίου δὲ, καὶ οὐχ ἀπάσαις. ὅθεν
 γὰρ σωεχεῖς ἐπ' αὐτὸν ἀπὸ τ' ἀκρεαπείας καὶ
 ποιεῖσθαι τὰς λινήσεις, ὥς πορ οὐδὲ σφοδρᾶς,
 ἀλλὰ ποιεῖσθαι μὲν πινας, ἐκ διαλειμμολτωμ
 δι' ἐχόντων τρεῖς. αἱ μὲν γὰρ σωεχεῖς τε
 καὶ σφοδρῶν τρεῖς, ἴδιαι τ' ἀπασκιδασικῶν
 γυμνασίων εἰσιν. αἱ δὲ μὴ τε σωεχεῖς, μὴ τε σφο
 δραὶ, τὴν ἀκρεαπείας οἰκῆσαι, ὥς τε πολλάκις
 Ἰγνάνφλειδω, πολλάκις δὲ καὶ ἀπωθείδω,
 πολλάκις δὲ καὶ μεταβαλλέτω τὸν πρὸς γυ
 μναζόμενον ἐν τούτῳ τῷ λαμῶ. πολλάκις δὲ
 καὶ ἀπὸ τῶν γιγνόμενων αὐτὸς, ἐκὰς τοῖον
 ἐν μέσῃ τ' σκελῶν ποδιπλέκων τῷ γυμνασίῳ,
 μετ' ἐντάσεως πινὸς ὅκ' ἡπειγμλῆς ὑφ' ἐτέ
 ρων οὐκαίρως ἐπαφωμλίων τριβέδω. ὅτω γὰρ
 καὶ μάλλιστα διαφυλάττοι τε τὴν ἐν τῇς γυ
 μνασίοις ἡντιμλῆς θερμότητα, καὶ σωεκε
 κρίσει ταῖς ἰδίαις ἐντάσεσιν τε καὶ λινήσεσι
 τὰ ποδιπλώματα. πρὸς δὲ καὶ ἡ τῇ τωνδύμα
 τος ἀπὸ τῶν λινῶν, ὅκ' ὀλίγον μοι ἔοικεν ὑπὸ βον
 θεῖν. ἐνθούμνοι γὰρ ὅσον πανταχόθεν εἰς ὅσον
 λεπτὸς πόρους, ἀναγκάζονται ἀπὸ τῶν ὑδάτων,
 καὶ ὑπὸ πλεονθλίβηταί τε καὶ πρὸς τῇ,

L 3

πάντας

πάντας αὐτὸς διεξέρχεται. συναποφέρει
αὐτῷ τὶ καὶ τὴν λελεπυσμένων ποδὶ πωμάτων,
οὕτω γὰρ καὶ τὰ ῥίμματα πολλάκις ὀργάνων λε-
πῆς, αὐτὸς διημιουργεῖ ὅστις ἐκκαθαίροντας,
ἐμφυσήσῃ σφοδρότερον πνεύματι. εἰς ὅσον
γὰρ αὐτὸς φέρεται πρὸς ὡς βιαίως ἐπαναγκαζό-
μενον, εἰς ὅσον τὰ μὲν ὠθεῖται παρ' αὐτῶν, τὰ
δὲ πρᾶσύνεται, διεξελθεῖν ἐκείθεν τῷ ὁρίῳ
ἀπαύειν, ὠθεῖται δὲ τὰ πρὸς ὡς, πρᾶσύνεται δὲ
τὰ πλάγια τῇ ῥύμῃ. δι' ὅρας ἀμφω βιαζό-
μενα. καὶ τὸν αὐτὸν καὶ τὴν γυμνασίῳ αὐτῶν μετα-
ξὺ, πρᾶλαμβάνουσιν οἱ ἀεῖσοι γυμνασαὶ κα-
τάληψιν πνεύματι, ὡς πρὸς γὰρ καὶ τὴν πω-
ειρημνίῃ ἀκθεραπυτικῶν τρίψιν. ἀμα μὲν
ἀναπαύονται ὅταν ἀρχῶνται λάμνειν, ἀμα
δὲ ἀκαθαίρονται κατὰ βραχὺ αὐτὸς πόρους,
ἢ δύνουν τε ἀμα καὶ λαθαρόν ἢ τὸ σῶμα
πρὸς αὐτὸ ἐξῆς πόρους, ὡς λίνδιος γε μηδε-
νὸς τοιούτου πεινοκθένει τὸν γυμνασίῳ,
ἐμφράξει μᾶλλον ἢ λαθαῖραι αὐτὸς πόρος. αἱ γάρ
τρις σφοδρότατοι φοραὶ τῶν ὑλῶν τὰ γνάντια
πεφύκασιν ὀργαζεσθαι κατὰ διαφορόντας
καιροὺς καὶ τρόπους γνόργούμενα. ἐμφράξεις
μὲν, ὅταν ἀθρόον τε ἀμα καὶ παχὺ καὶ πο-
λὺ τὸ

λὺ τ' φρόνιμον ἦ. καθάριστος δὲ, ἐπεὶ δὲ αὐτὸν ὀλί-
 γον τε καὶ λεπτομέρως ὑπάρχοι, μὴ πάνυ κα-
 τεπέγνυται τε καὶ καταναγκάζηται, παῦ ἀ-
 θρόως ἐκκρηνοῦσθαι. φαίνεται γὰρ οὕτω ταῦτα γε-
 νόμηναι κατὰ τὴν ἐκτὸς ἀπάντων ὀργάνων
 τε καὶ πλοκάμων. ἀρπύνη γάρ τι καὶ ἀρρ-
 ρύνηται τὸ ποδὶ τῶν ἀπαρ δὲ αὐτῶν, οὐχ ὅταν
 ὑπεξιόντων ἐπὶ τῶν ποτόρων ἐτόρα βιάως
 ὑποφύγηται. κίνδυνος γὰρ γνῶναι σφλωθέντα
 καὶ διορδογνῆται πρὸς ἀλλήλας τὰ διεξερχό-
 μενα, φράσαι τῶν ὁδῶν, ἀλλ' ὅταν τῶν ποτόρων
 ἦδη κεκρηνομένων αὐθις ἐτόρα λεγώμεν. καὶ τίς
 δὲ ποδὶ τῶν μικροτόρων πόρων θαυμαλῶς γιν-
 ὄντων καὶ τῶν δεαλτρῶν ἀθρόως δεινότες πολ-
 λοί, καὶ τὰς διεξόδους ἔχοντες. ὅλα ταῦτα μὴ
 δὴ καὶ εὖ γινώσκουσιν τοῖς πόνοις ἀκθεραπείας
 χρωμένους ἐπαινῶ, καὶ μάλιστα ὑπὸ τῶν εὖ
 βαρεῖς καλουμένων ἀθλοῦς ἀσκούντων. ἀλ-
 λά ποδὶ μὴ τούτων αὐθις. ὃν νῦν ἡμῖν ὑποκεί-
 μεν ὁ ἄνθρωπος, οὐκ ἀθλητικῶς οὐδέ τιαν,
 ἀλλ' ἀπλῶς ὑγίειαν ἔχει τοῦ σιτοπίου. οὐτ'
 οὐκ πολλῶν αὐτῶν χρεῖα γυμνασίων ὄντων,
 οὐτε πρὸς ἀνάγκῃ ἐδωδῆς, ἀλλ' οὐδὲ
 πλῆθος ἀρετῶν χοιρείων, οὐδ' ἄρτων τοιού-

τωρ οἷς ἐδίδουσιν οἱ βαρεῖς ἀθληταί. ἢ τὰ αὐ-
 τ' οὐκ ἅπαντα, τὰ μὲν οὐδεις κίνδυνος ἐμ-
 φραχθῆναι οὐ πόρους, εἰ καλῶς προκατα-
 σκευάσαιντο, ρυτίσι ὑπὸ τῆς δειῶς τε τρίψῃ καὶ
 πόνοις, ἢ ὀλίγῃ τε καὶ κατὰ βραχὺ πωιδῶσι.
 ἀθλητῆς ἢ βαρεῖ, κίνδυνός ἐστι, διὰ τε τὴν ποί-
 οντα, καὶ τὸ πλήθος τῶν ἐδεσμάτων, εἰ μὴ
 πάντα γίγνοιτο καλῶς, ἐμφραχθῆναι μάλλον
 ἢ τοῖς γυμνασίοις, ἢ καθαρθῆναι οὐ πόρος.
 ἄλλος μὲν ἦσθαι μοι τῶν ποδῶν τὴν ἀκθεραπείας λό-
 γον, ἰωμεν δ' ἐξῆς ὑπὸ τὰ λουτρά. τοῦτο
 ἐμ μόνον εἰπόντος ὑπὲρ τὴν προκαμνίαν, ὡς ὅς
 τις αὖ ἐλάττωσιν ἐπεσιρ ἐρμυθίσῃ ταῦτα, μα-
 κρολογίαν ἡμῖν ἐγκαλείτω. εἰ δὲ τῶν ἀναγ-
 καίων τὴν θεωρημάτων, ἢ τῶν ταῦτα πρὸς μέ-
 νων ἀκροατικῶν ὑπερβάς ἱναὶς, βραχυὴν ἡγεῖτο
 πεποιημένην ἐμ λόγον, οὐκ ἀγάλλεσθαι προ-
 σῆκον, ἀλλ' αἰσχύνεσθαι μάλλον αὐτῶ ταῖς δι-
 αύτοις βραχυλογίαις. ἐγὼ δὲ καὶ τοῖς βιβλίου
 ὅλον ὑπὲρ τὴν καλσμενῆς ἀκθεραπείας γρά-
 ψαι δυνάμενος, οὐκ ἐδουλόμην ποιεῖν ὅτως
 σωτέμεν, ὅτι μάλιστα τὸ μῆκος τῆς διὰ
 πραγματείας θεωρημάτων, εἰ γὰρ ὑπὸ τὸ διε-
 λεγχεῖν ὅσα κακῶς εἴρηται τοῖς πλείοσις ἐβα-
 πτόμην,

πόμῳ, οὐ μικρὰν οὐδὲ φαύλῳ ὕλῳ εἰς μῆ-
 κῃ λόγου ἔχον αὐτὴν, ἀλλ' ὅζῳ ἀπέδεξα, νο-
 μίζω τοῖς ἔχουσι νόμῳ ἀπάσας φιλοπολογίας
 τὰς ἀφορμὰς παρεχέσθαι. λέγοντες γοῦν Ἀ-
 σκληπιάδης τὴν κατὰ ληψὶν τοῦ πνεύματος
 ἐμπιπλάσαι τὴν κεφαλὴν, ἐξ ὧν ἐγὼ διορε-
 σάμην, ὁλίγον ἐμπροσθεν ὑπὸ δεικνύς αὐτοῖς
 τὰς διαφορὰς, ὅτι ἐστὶ θεῶν βουλομένων τῇ πρὸς
 αὐτὸν ἀπολογίαν ποιεῖσθαι. οὕτω δὲ καὶ κα-
 τὰ τὸ δούτορον βιβλίον ἐξελὼν διήπου καὶ μοι
 τὰ κατὰ μόρῃ ἀπαντα γυμνάσια διηγεμέ-
 νῳ, μνησκύει τὸν λόγον, ὥς ποτ' ἄλλοι γέ τινας
 ἐποίησαν, ὅ, τε καλῶς μεταχειρισάμενον ὁ-
 λῶν τὴν πραγματείαν θεωρῶ ἀλεξανδρεὺς.
 τίηρα γὰρ οὕτως ἔγραψε βιβλία πρὸς τῷ
 κατὰ μέρος γυμνασίων ἀπαντα, καὶ μοι λέ-
 γειν ἐξελὼν. ἀμύνει γὰρ ἐρμηνεύει ἐκείνους δι-
 ναμένῳ, καὶ πρὸς ἐτι καὶ ἄλλων πολλῶν μνη-
 μονόει γυμνασίων ὁρίοις λειπῶν. ἐκείνῳ ἄ-
 γαρ ὥς αὐτὸν ἀθλητὰς μάλιστα γυμναζέειν ὁρίοι
 πεποιημένῳ γὰρ τοῖς ἐπ' ἐκείνων ἐπλεόνασε
 γυμνασίοις. ἐξέει δὲ θεῶν βουλομένων πρὸς πάν-
 των τῶν κατὰ πάσας τὰς τέχνας διεξέρχεσθαι.
 ταῦτα μὲν οὐ μοι λελέχθω πρὸς τοὺς ἀγανα-

L 5

κτησάντας

τήσαντας ἴδ' μήκει τῇ πραγματείᾳς. καιρὸς
 δ' ἢ δὴ ποδὶ λουτρῶν διέρχεται. πρῶτον μὲν
 ὁπόσα γλυκίων ὑδάτων ὄντι θορμαινόμενα,
 ἐπειδὴν τούτων ἡ χρεῖα πλείων. ἐξῆς δὲ τῷ ψυ-
 γρῶν, εἰδ' οὕτως τῶν αὐτοφύων ὀνομαζομένων,
 καὶ αὐτῶν δ' ἢ ποσὰ τὰ μὲν δύκρᾶτα, τὰ δὲ ζέοντα,
 τὰ δὲ χλιαρὰ, τὰ δὲ ψυχρὰ παντάπασιν
 ὑπάρχει. ἐστὶ δ' ἢ τῷ γλυκίων ὑδάτων θορμῶν
 ἡ δυνάμεις, δύκρᾶτων μὲν ὄντων, ὑγρὰ καὶ θερ-
 μα, χλιαρωτέρων δὲ γγνωμένων, ὑγρὰ καὶ ψυ-
 χρὰ, θορμοτέρων ἢ τοῖς δέοντος ἀποτελεσθέν-
 των, θορμὰ μὲν, οὐκέτι δ' ὁμοίως ὑγρὰ. φαί-
 τειν γὰρ ἀναγκάζει τὰ σώματα καὶ πυκνῶ-
 σθαι αὐτὸς πόρους αὐτῶν, ὥς μήτ' ἀπολαύειν ἐπὶ
 τῷ ἐξωθεν ὑγρότητος, μήτ' ἐκκενῶσθαι τὴν ἐνδον
 ποδωμάτων. ἀλλὰ γὰρ ἀπὸ τῶν δύκρᾶτων
 ἀρκτέον, ἃ ὅσα παντὸς ὑγραίνῃ, καὶ θορμαίνει
 ὅσα παντὸς κατ' ἐαυτὰ συμβαίνει δ' αὐτοῖς
 γνῶσις κατὰ τὴν συμβεβηκός, ἢ τὴν διαφορῆν
 τὰς ὑγρότητας, ἢ πληροῦν ῥόυματ' ὡς
 εἰπῶν τὰ μόρια τοῦ σώματ' ἢ μαλακῆναι,
 ἢ πᾶν τῆν, ἢ ῥωννύσαι πλὴν δυνάμει, ἢ κατα-
 λύειν. εἰς ταῦτα μὲν γε καὶ ἡ ποσότης αὐτῶν,
 οὐκ ὀλίγα σωτελεῖ. πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα τῶν
 τῶν

τοῖς εἰρημνίοις ἐπομνίων, γίνεσι καταλέγειν ἔρ-
 γα τῶν δούκράτων ποτίμων λουτρῶν, ὥν τὰ
 πρέποντα τῇ νυκτὶ ἡμῶν γινώσκει πραγματεία,
 λεχθήσεταί τε καὶ ὅσον ἐγχαρῆς ὅσα βραχέων,
 ἀναβεβημνίης γὰρ τῶν πρὸντι τῇ εἰς τὰ νοσή-
 ματα χρείας αὐτῶν. εἰς δὲ τῇ ὑγιεινῇ χρῆσις ὁ
 πτωκέμενος γὰρ τῶν λόγων νεανίσκος, ἡκέτω
 γεγυμνασμένον ὡς εἰρηται πρόθεν, ὡς τὸ
 τυφίνω ὀλίγη μὲν ἢ ὅλως αὐτῷ ὠφέλεια. πάν-
 τα γὰρ ἔχει φθάνων ἐκείνῳ, ἔκ τε τῶν συμ-
 μέτρων γυμνασίων καὶ τῇ εἰρημνίης ἀποθε-
 ραπείας. ὁμῶς δὲ οὐκ εἰς καλῶς παραλαμβά-
 νοις τὰ λουτρά, μέρεθ' αὐτὸν γε γένοιτο καὶ αὐτὸ
 τῇ ἀποθεράπείας. εἰ γὰρ δὴ μαλαθῇ μὲν τὰ
 σκληρὰ καὶ τεταμνὰ μόρια, διαφορεῖ δὲ εἰ-
 τι περὶ τῶμα καὶ σωτήγημα πρὸς τὸ δερ-
 ματι γένος ἔχοις. ἀλλὰ τούτων γὰρ οὐδέτε-
 ρων χρῆζειν εἰκὼν ὁ πτωκέμενος ἀνδρῶ-
 πῳ γὰρ τῶν λόγων, οὔτε σωτήγημα ἁρμό-
 ἀπαλῆς ἢ πιμελῆς, εἰκὼς αὐτῷ γεγονέναι τι
 κατὰ τὰ γυμνασία. ταῖς γὰρ ἀμέτροις
 τε καὶ σφοδραῖς λινήσεσι εἶπετο τὰ τοι-
 αῦτα. κεκένωται δὲ πάντ' αὐτῶν τὰ πε-
 ριτρώματα, καὶ μεμάλακται τὰ σφραγίσ-
 ρια

ρια κατὰ τὸν τ' ἀκθεραπείας καιρὸν, ὥς τ' ἀ-
 ποπλυνάσθαι τὸν ἰδρωτὰ καὶ τὴν κόνιν, εἰ καὶ
 ταύτη ποτὲ χρῆσαστο, δεινὸν μᾶλλον ἢ θόρ-
 μανθῆναι κατὰ τὸ βαλανεῖον. διαβαλίσσαι
 τοιγαροῦν χρηζόμενον ἀχρὶ τοῦ δεξαμηνῆς, ὅ-
 οἱ γὰρ διατρίψαι τοῦ βαλανείου, καθάπερ τοῦ
 χωρὶς τοῦ γυμνάσασθαι καθεψώνοντος ἑαυτοῦ,
 ὅ μιν οὐδ' ἐγχερονίζον γὰρ τῇ κολυμβήθρα δεῖ-
 ται. ποδὶ πλυνάμενον δ' ὥς εἴρηται, πρὸς τὸ
 ψυχρὸν ὕδωρ ἐπειγέσθω. σύμμετρον δ' ἔσω
 καὶ ἔξω τῇ σύμμετρῳ φύσει τοῦ σώματος.
 ἐφ' ὅσον γὰρ ἡ σφόδρα ψυχροῦ χρεία τοῦ ὕδα-
 τος, ἢ μαλακῶτε καὶ οἷον εἰληθροῦς, αὐτὸς εἰ-
 ρησέται. τὸ δ' ἄριστα πεφυκὸς σῶμα, μέτρι-
 μὲν αὐξάνεται, λέλεκταί ποτε καὶ πρόσθην,
 ὥς οὐ χρὴ ψυχρῷ λούειν, ἵνα μὴ τι τ' αὐξήσεως
 αὐτοῦ κωλύσωμεν. ἡνυξημένου δ' ἱκανῶς, ἐπι-
 ζεῖν ἢ δὴ τῷ δέ, κρατύνει τε σάρκα ἀπαυ-
 σῶμα, καὶ τὸ δερμα πυκνὸν καὶ σκληρὸν
 ἀποτελεῖ. κρατίσου δὲ ἔξω πρὸς πλὴν ἀπὸ τῆς
 ἐξωθεν βλάβης. ὥς δ' ἂν τις ὑπάρξαιτο λούε-
 σθαι ψυχρῷ, μηδενὸς ἀπὸ τοῦ ἀφνιδίως με-
 ταβολῆς ἀπολαύσας βλαβερόν, πάντος μάλ-
 λον ἐπίσασθαι χρὴ, πολλοὶ γάρ κακῶς ἀρξά-
 μενοι,

μνηοι, διελθήθησαν οὕτω πρὸς ὅλον τὸ ὠπτή-
 δουμα ἐν ψυχροθυσίᾳ, ὥς τε μηδὲ τοῖς ἀσ-
 φαλῶς αὐτὸ μεταχειρίζομενοις, ὑπομνίειν
 ἑαυτοὺς ποτὲ παραχρῆν. ἔσω τοιγαροῦν, ὁ μὴ
 τοι ἐπὶ τοὺς λαίρους ἀρχομένων θέρους, ἵνα πρὸ τῆς
 χειμῶνος γὰρ ἀπαντὶ θεῖ μεταξὺ χρόνων γένη-
 ταί τις ἐθισμὸς ἀξιόλογος. ἔσω δὲ διήκων καὶ
 ἡ ἡμέρα κατὰ τὴν ἀρχόμεθα, νῦν εἰς ὥς καὶ
 ἡμεῖς, καὶ εἰς ὅσον οἶόν τε κατὰ ἐκείνου τὸν και-
 ρὸν θερμοτάτη. διήκων δ' ὥς καὶ ἐν ἡμέρας
 αὐτῆς ἐκλεγέσθαι καὶ τὸ θερμότατον, ὥς περ
 γὰρ καὶ τὸ γυμνασίον οὐκ ἀκράτωτα. ἡ μὲν
 ἐξωθεν αὐτῇ παρασκευῇ. σῶμα δ' αὐτὸ τὸ
 μέλλον χρῆσθαι θεῖ ψυχρῶ, πρὸς ἀσκουάδω κα-
 τὰ τάδε. πῇ μὲν ἡλικίᾳ ἔσω κατὰ τῆς τετάρ-
 τῃ ἐβδόμῃ δ' αὖ μεσσοῦσαν μάλισα, μηδὲν ὑπο-
 μηδενὸς ἡλπομενίου ἀκτὶς πρὸς φάτις κατὰ
 ἐκείνῃ τῇ ἡμέρᾳ, ἢ τῆς πρὸ αὐτῆς νύκτα. τῆς
 δ' ὑγιγνύω κατὰ σάσι, καὶ ἔχον ἐμπροσθεν
 ἀκρεβὺς διαφυλάττω. ἔσω δὲ καὶ τὴν ψυ-
 χλὴν θυμὸς τε καὶ φαιδρὸς ὁ μέλων χρῆσα-
 σθαι θεῖ ψυχρῶ νεανίσκως, εἴπερ ποτὲ ἄλλο-
 τε καὶ τότε μάλισα. πρῶτον μὲν οὖν ἀναβι-
 βέδω σινδρίσι καὶ πλείον, ἔσωσαν διὰ καὶ σφο-
 δρότα.

δρότροι νυῦ μάλλον, ἢ πρόδρον αἰρίψας, καὶ
 δὲ σκληροτόρων ὀθονίων. εἰ δὲ καὶ χρεΐσας
 ῥαπῆας ποδιθέμενοι ταῖς χερσὶν οἱ προγυμνα-
 σαὶ τρίβοιεν, ὥς ὁ μαλωτόρων γινέσθαι τῷ γνέ-
 ρει, οὐδὲν αὖ ἐπὶ χεῖρον. ἐφεξῆς δὲ δὴ ἐλαίᾳ
 τρίβεσθαι, καθότι συνήθεον αὐτῷ, καὶ πειτα-
 γυμναζέσθαι τῷ πλήθει μὲν ἵσα γυμνάσια.
 θαλάσσης δὲ νυῦ ἢ πρόδρον, ἐπεὶ οὕτως εἰς τὸ
 ψυχρόν ὕδωρ καταβαίνετω μὴ βλακδύων,
 ἀλλ' ἐπωκυύων τῷ γνέρει, ἢ ἀθρόως γνά-
 λεισθαι, σκοπὸν γὰρ ἀμφοῖν ἔχειν, ὥς μάλιστα,
 καὶ γὰρ χρόνον ἀπασιν τοῖς τοῦ σώματος μέ-
 λεσι ποδιχυνθῆναι καὶ τὸ ὕδωρ. τὸ γὰρ κατὰ
 βραχὺ πλησιάζει αὐτῷ, φείκεται δὲ ποιητι-
 κόν. ἐπεὶ δὲ μήτε χλιαρόν τὸ ὕδωρ, μήτε ἀτέ-
 ρα μόνον τε καὶ παγετώδους. τὸ μὲν γὰρ ποιεῖ
 τοῦ θορμασίας ἐπανάκλησιν, τὸ δὲ πλήθει
 καὶ καταψύχει αὐτὸν ἀνθρώπου. ὥς γὰρ γε τῷ χρόνῳ
 προϊόντι, καὶ τριούτω ποτὲ χρῆσαι αὐτὸν ἡμῖν
 ὁ νεανίσκος, ἀνάγκης κατὰ λαβδύσης. ἀλλὰ κατὰ
 γε τῷ πρώτῳ ἡμέραν ἀκριβὲς χρὴ φυλάττει-
 ναι τὸ λίαν ψυχρόν. ἐξελθόντι δὲ τῷ ὕδατι, ὑ-
 πό πλόνων ἀνατρίβεσθαι πρὸς ἡμέραν δι' ἐλαίου, μὴ
 χεῖς αὖ ἐκθερμανθῆναι τὸ δέρμα. καὶ μετὰ ταῦτα

σιτίας

σιτία ἢ πλείω τ' εἰωθότων, ἔλαττον τε προσ-
 φέρεσθαι τὸ πόμα. ταῦτα δ' εἰ καὶ σὺ μὴ κε-
 λούσῃς, αὐτὸς αὖ ἔτι ποιήσῃς, ὁρθῶς ἅπαν-
 των γυνομνίων. καὶ γὰρ ὁρέγοντες πλέονων ὕδα-
 τος ψυχρολουσίας καὶ πειπνέουσιν ἄμφορ, καὶ δι-
 ψάουσιν ἢ πῶν, ἀφικνέονται τε κατὰ τὴν ὑπε-
 ραίαν ὑπὸ τὰ γυμνάσια βαφῶς οὐκ ἐκλικώτοροι.
 τὸν μὲν τοι σώματ' ὀργισθῆναι ἴδον ἔχοντες τῶν
 πρόσθεν ἐσθιγμνίων τε καὶ μυωδέσεων, καὶ συν-
 πνώτορον, καὶ τὸ δέρμα σκληρότορον τε καὶ
 πυκνότερον. ὁμοίως οὖν ἐπ' αὐτοὺς κατὰ τὴν
 δούτοραν ἡμέραν πρακτέον ἅπαντα, καὶ κα-
 τὰ τὴν τρίτην τε καὶ τετάρτην. εἰδ' οὕτως ὕδα-
 τος πρὸς τὴν χρόνον, λελδύμενοι αὐτὸν ἐμβαί-
 νειν τὸ δούτορον τῶν ψυχρῶν, μετὰ τὴν ὑπὸ τῶν
 πρὸ τῶν τριῶν ὥς εἴρηται πρόσθεν. τὸ δὲ καὶ
 τρίτον ἐπὶ τῶν ποιῆν, ὥς γνῶσι τινὲς ἐκέλδου-
 σαν, ἐκ ἐπαινῶ. καὶ γὰρ καὶ τὸ δούτορον αὐ-
 τὰρ ἐστὶν εἶναι μοι δοκῶν, δυναμνίων γε ἡμῶν
 εἰς ὅσον αὐτὸ ἐθέλωμεν γινώσκοντες λελδύσαι δια-
 κρίβην. ὃ δ' σκοπὸς ἐκείνου τ' χρόνον τ' διακρι-
 βῆς, ἐκ τ' καθ' ἑκάστην ἡμέραν λαμβανέσθαι πεί-
 ρας. εἰ ἢ γὰρ ἀνελθὼν ἐκ τ' ὁδοῦ ὑπὸ ταῦς ἀ-
 σαφίψουσιν ὁλκῶς γινώσκοντες τὰς γίγνοιτο, μετρίως γὰρ
 αὐτῶν

αὐτῶ διατρίψας. εἰ δὲ διυσεκθέριμνος τε
καὶ ἄχρεος διαμείνη μέχρι πλείονος, ἀμεῖρότε-
ρον ἐχρήσατο τῆς ψυχῆς. τοῖς χρωρὶς τῶν
πρὸς ἐχθρὸν τοῖς ἰγνωρίσμασιν, ὁ δὲ οὐκ ἔστιν ἔρα-
δίας, εἴτε τοῦ ἰσχυροῦ χρόνου αὐτὸς γὰρ τῷ ψυχρῷ
διατρίβειν πρὸς ἡμᾶς, εἴτε καὶ μετακινήσῃ τι
πρὸς τὸ ἐλαττον ἢ πλεον, καὶ πόδι μὲν ψυχρο-
λασίας ὡς πρὸς τὴν ἀείλω φύσιν, ἱκανὰ καὶ
ταῦτα. τὰς δὲ τῶν πρὸς ἐμπιπόντων ἀμαρτυ-
μάτων ἐπανορθώσεις, ὅπως αὖ τις καλῶς
ποιῶν, διελθεῖν ἡδὲ καὶ αἰρός. εἰ γὰρ ὅτι μά-
λιστα τὴν κατὰ σκεδὺν τοῦ σώματος ἀμε-
πῶν ἐχειλες, ἀπὸ πηλαγμῶν τε εἰν, τῶν κατὰ
τοῦ βίου ἀπάντων πραγμάτων καὶ ἐαυτῶ
μόνῳ ζῶν. ἀλλὰ τό γε μηδὲ ποτ' ἀμαρτάνειν
μηδὲν, ἢ αὐτὸν, ἢ τοῦ ὡς ἀτὼ αὐτῷ πάντῃ
πασιν ἀδυνάτῃ. εἰς τὸν τῶν ὅτι πρὸς τὸν τε
καὶ μάλιστα καὶ συνεχέστατα πόδι πίπῃν ἀ-
μαρτήμασι νεανίσκου γυμνασίου, ὁ λόπος
ὅστις. ὑπερὸν οὐ πολλάκις μὲν ἡδὲ πολλοῖς, οὐκ
ἰατροῖς μόνον ἢ γυμνασταῖς, ἀλλὰ καὶ φιλοσό-
φοις εἴρηται, ὡς πόρ καὶ Θεοφράστῳ βιβλίου ὁ-
λου ὑπερὸν αὐτῷ γράψαντι. ἐγὼ δὲ καὶ ταῦτα
μήκως φησὶ λόγῳ, ἀλλὰ μὲν εἴρηται κακῶς ὑπερ-
αὐτῷ

αὐτοῖς ἰσὶν, ὑπερβλῦαι διέγνωκα. τὰ δ' ἄ-
 ναγκασιότατα τοῖς ὑγιανοῖς, ἅμα ταῖς οἰκείαις
 ἀποδείξεσι διελθεῖν, καὶ πρῶτον γε ποδὶ τ'
 γνῶναι αὐτοῖ. δίκαιον γὰρ ἂν ταύτης ἀρξα-
 μένος, ὅπως ὡς τ' ὅσιν μεταβλῶαι, γνῶναι
 δ' ἔχουσι λόπον τινες μὲν, γν' ὅτι περὶ ἡδονῶν
 τε καὶ πένανθ' αὐτῶν δοκεῖν, εἴ τι πάντα τὰ μέ-
 λεα τῷ σώματι, ἢ τὰ πονήσαντα μόνον. Ἰνὲς
 δ' γν' ὅτι δύχεσθαι ἰνὰ καὶ ἀνιερὰν αἰδοῦσιν
 ἑαυτῶν κατὰ τὰς λινῆσεις λαμβάνειν, ὡς ἰνὲς
 μὲν ἄρρητον ἔφαθον, γνῶναι δ' ἑλκώδη πρὸς κ-
 γόρδυσαν. ἄλλοι δ' ἔτι τινες ὅταν ὡς πεπασμέ-
 νων τε καὶ φλεγμονομένων αἰδοῦσθαι τῶν
 μελῶν. εἰσὶ μὲν οἱ καὶ μιγνύουσιν ἀλλήλους
 τὰς ἀπλὰς ταύτας διαθέσεις, τὴν τε φλ-
 σεως καὶ τὴν ἑλκώδη, καὶ τὴν φλεγμονώδη.
 Ἰνὲς ὅτι δύο μιγνύουσιν ὅς αὐτῶν, ἢ τὴν ἑλ-
 κώδη τῇ μετὰ τάσεως, ἢ τὴν φλεγμονώδη,
 μετ' ἑκατέρωθεν αὐτῶν ἀνὰ μέγεθος, ὡς δ' ἐπὶ τὰς
 πᾶσας γίνεσθαι δόξας ποδὶ φλ κατὰ τὸν λόπον
 γνῶναι. ἐκ μέγεθος μὲν τὴν ἀπᾶσας ἀληθεῖς,
 τὸ σύμπαν δ' οὐχ ἀπλῶς. εἰάν τε γὰρ ἑλκώ-
 δης αἰδοῦσις γίνετο λινουμένους, εἰάν τε
 φλεγμονώδης, εἰάν τ' ἐμπιπρᾶσθαι καὶ τένει-

M

ὅταν δὲ κα-

διαδοκῶσιν, ἐὰν τε κατὰ συζυγίαν πινάτῃ-
 των, αὐτῷ ὁμοῦ συνέλθῃ τὰ πάντα, κόπῃ ὁ-
 νομάζεται τῷ εἰρημνίων διαθέσεων ἐκείνῃ,
 ὥστ' εἶναι διαφορὰς ἐπὶ τὰς συμπάσεις τῷ
 κόπῳ. ἀπλᾶς μὲν ῥῆις, σωθέτους δὲ, τέτρα-
 ρας. ἐπανορθώσεις δὲ τῷ οὕτως ἐχόντων σω-
 μάτων, αἱ μὲν πινδοῖς ἰδία καὶ ἐκείνῳ εἰς
 διαθεσίμῃ, αἱ δὲ λινες ἀπασῶν κοιναί. λεχθή-
 σεται δ' ἐξῆς ὑπὲρ αὐτῶν, ἐὰν πρότερον ὑπὲρ
 τῆς πρᾶξις μὲν τῆς κόποις διαθέσεως ἐπο-
 μνι, ὡς ἀπατῶμενοι πινες ὀνομαζοῦσι κό-
 πον. ὅποιά δ' ὄσιν αὐτῇ, καὶ πῶς ἐκτετα-
 γνωρίσματα, διηλωθήσεται (αφ' ἐσδρόν, αὐτῶν)
 οὐσίαν ἐκείνης τῆς κοπῶν δ' διαθέσεων εὐρω-
 μνι. ἀλλ' ἔτι μὲν γὰρ τοῖς, τὰ συμπώματα μό-
 νομ' εἰρηται. καὶ γὰρ τὸ περὶ ἡδονὰς καὶ τῆς ἐκείνης
 διοκῆς τὰ μόρια, καὶ τῶν λινσμνίων, ἢ τῆς φλε-
 γμονώδης πινὰς, ἢ ἐλκώδης γίγνεσθαι τῶν αἰσθη-
 σιν, οὐδὲ διαθέσεως εἰσὶν, ἀλλὰ συμπώματα.
 διαθέσεις δ' ἐπεὶ τῶν σωμάτων αὐτῶν ἐφ' οἷς
 εἴθε τὰ τοιαῦτα συμπίπῃ, ἀπλᾶς μὲν ῥῆις,
 σωθέται δὲ τέσσαρδ'. εἰ μὲν οὖν ἐλκώδης
 διάθεσις, ὡς πλήθει γίνεται ποδωμάτων,
 λεπτῶν τε ἁμὰ καὶ σφικνέων, ἀπὸ τῶν γυμνά-
 ζεσθαι

ζεῖσθαι γυνᾶται κατὰ διήλυ αἰτίαν, ἥτις τὴν
 παχυτόρων ποδῶν καὶ τῶν χυθέντων τε καὶ
 λεπτῶν τῶν ποδῶν, ὅχι ἀπάντων δὲ ἐκκεῖντων,
 ἢ τακείσης τινός, ἥτις πιμελῆς, ἢ βαρὺς ἀπα-
 λῆς. ἀνάγκη γὰρ ὑπὸ τῶν ποδῶν ὑγρῶν λε-
 πτῶν καὶ δριμέων ὑπαρχόντων λεγνέσθαι τε
 καὶ οἶον ἐκτρέφεσθαι τὸ, τε δὲ ὄρμα καὶ τὰς σάρ-
 κας, ὥς τε καὶ φείκω γνίστε γίνεσθαι, καὶ ἐκ
 ῥίγος ὅταν ἰχυρῶς ἢ δριμέα τε ἅμα καὶ πολ-
 λά. ποιοῦτος μὲν δὴ καὶ ὁ οἶον ἐλκώδους λόπος.
 γνὼ δὲ τένεας δὲ οὐκ εἶναι μόρια μόνον, ἐλκώ-
 δους δὲ οὐκ εἶναι αἰσθητοὺς γνὼσθαι τὸ ἐλκώ-
 ποδῶν καὶ μὲν οὐδὲν ὅ, καὶ ἄξιον λόγου πε-
 ρείχεται τοῖς σώμασι. κατὰ δὲ τοῦ μῦς καὶ τῆς
 νύκτα, διαθεσὶς τις ὑπὸ ταῖς σφοδρόταταις
 γνῶσεσιν ἃς ἐποιήσαντο κατὰ τὰ γυμνάσια,
 σωίσεται τὸ ποιήσαντος αἰτίου τὴν διωά-
 μι γνῶσιν καὶ μὲν συμβαίνει γὰρ γνὼσθαι τὰς σφο-
 δρόταταις γνῶσεσιν, ἀπάσας μὲν τῶν μῶν
 τένεσθαι τὰς ἴνας, οὐχ ὁμοίως δὲ ἀπάσας κα-
 μνῆναι, ἀλλ' ὅσαι μάλιστα κατὰ τὴν δύστην-
 τῆς πάσεως εἰσὶν, ὥς ὅσαι γε λεγόμεναι πως ὑ-
 πάρχουσιν, ἥτις οὐ δύναται τὴν νόμῳ, ὥς τε ταῖς
 ταῖς μὲν ὁ δὲ ἐφεδρὸς ἐκείνου, γνὼσθαι τὰς ὑπὸ

M 2

πλεον

πλεον ἐκ τῶν οὐλῶν, ὡς ἐγγὺς ἦκειν τοῖς δια-
 σπαθῶναι, καταλείπεται ὡς διαθήσεις ὁμοίας
 τῇ κατὰ τὰς γόργειας ἐγγινομένη. τίνεσθα
 γὰρ ἐπὶ δοκῶσι, ἀλλ' ἢ μή τι τείνωνται. ἡ δὲ
 δὴ τρίτη τοῖς λόποις διαφορὰ, καὶ ὅτι ὡς πρὸς
 πεθλασμένων ἢ φλεγμαινόντων αἰθανόμεθα
 τῶν μορίων, τῶν καὶ ταῦτα μάλιστα συμπίπτειν
 εἶωθον, ὅταν ἐκθερμανθῇ τὸ ἱκανῶς οἱ μύοι
 ὑπὸ ἀσωνταί τι τῶν ποδικοχυμένων αὐτοῖς
 ποδῶν καὶ ταῦτα. εἰ δὲ καὶ ποδὶ αὐτῶν τείνοντας
 τε καὶ τὰ νοῦρα τῶν αὐτῶν γινέσθαι διαθήσειν
 συμβαίνει, ὅσοι ποῦ ὀνομάζουσι τὸ πάθημα
 τοῦ βυθίου τοῦ αἰσθήσεως, ὑπὸ τὰς βαλθούς
 λέμενα μόρια πῦνονα φέροντες. ὑπὸ πολλῆς
 ἢ γὰρ τὸ δέσμα. δὲ τὸ δῶρον δὲ ἔχουσι θέσεως
 τάξις οἱ μύοι, γὰρ ἐκ τῶν τοῖς ὁσοῖς ποδικοίμε-
 νοι. συμφυεῖς δὲ αἱ οἱ τείνοντες ὑπάρχουσι τοῖς
 ὁσοῖς, ὡς τὸ δὲ λόγως ὅταν οὗτοι τὴν εἰρημέ-
 νων πάχωσιν, γὰρ τοῦ βαλθῇ τε καὶ ποδὶ τοῖς
 ὁσοῖς αὐτοῖς ἢ διαθήσεις εἶναι δοκεῖ. αὐταὶ μὲν
 αἱ μὲν αἱ μόναι τρεῖς ἀπλᾶς τῶν λόπων εἰσὶ
 διαφοραί. συνίθερι δὲ ὅτι αὐτῶν, ὡς ἐμπροσθεν
 εἴρηται, τέτταρον ὑπὲρ ὧν ἑξῆς ἐροῦμεν, ἐὰν
 πρὸ τοῦ ποδὶ τῶν ἀπλῶν διελθωμεν λό-
 γον.

γου. ἐσι γὰρ δι' ἡς καὶ ἄλλη διαθήσεις ὄζα πα-
 τῶσα τινὰς ὡς λόπος, ἥς ἢ μὲν γενέσις γν' ἔσθ'
 ξηραυθλῶαι αὐτὸ μὲν ποταμοῦ τοῦ πρὸς ἡμῶν
 τῷ, ὡς τε ἀπαρ αὐχμηρὸν καὶ πρὸς σαλμέ-
 νοι φαίνεσθαι τὸ σῶμα, καὶ πρὸς τὰς λινῆσι
 ὀκνεῖ ἀτρέμα. ἀλλ' οὐδὲν ὑπάρχει αὐτῷ τῷ
 ἐμπροσθεν εἰρημνίῳ, οὐτε τὴν οἰοῦ ἑλκὸς αἰ-
 ῶσις, ἢ τὰς εὐας, οὐτε πολὺ μᾶλλον τὴν οἰοῦ
 φλεγμονῆς. γὰρ αὐτῷ γὰρ ἢ ὅψις τῷ τοῦ
 τοῦ καὶ τῷ νυκτὶ λεγομένης διαθήσεως ὅστις. αὐ-
 τῷ μὲν γὰρ αὐχμηρὸν, καὶ πρὸς σαλμέ-
 νοι ἀπορροαίεσθαι τὸ σῶμα. ὁ δὲ φλεγμονώδης καὶ
 πῶ, γν' ὅγκῳ μέζονι καὶ αὐτῷ τοῦ κατὰ φύ-
 σιν, ὡς τ' εἶναι τὰς πάσας τέλειας ἀπλὰς
 διαθήσεις, ἰδίᾳς ἐκαστῷ ἐπανορθώσεως δε-
 μνίῳ. ἀρκτέον δ' ἅρ' τοῦ τῷ ἑλκώδην φέρον-
 τῷ αἰῶσις, ὅμ καὶ ὅτ' ἀδριμύτητα ποδὶ τῷ
 μάλτῳ ἐλέγομεν ἀνίστασθαι. οὐτῷ ὁ λόπος
 συμπίπτει μάλισα τῷ κακοχύμοις τε καὶ
 ποδὶ τῷ ματιοῖς σώμασι, ὡς γίγνεται δὲ ἐν
 ταῖς ὑπογύοις ἀπεψίας ὅταν ἢ τῷ γυμνά-
 σωνται πρὸς τὴν ὁρμήν, ἢ γν' ἢ λῶ διατρίψω-
 σιν. οὐ μὲν ἀδυνάτοιν γε αὐτῷ συσπῶναι πο-
 τε χεῖς ἀπεψίας γν' ὁ χύμῳ σώματι, δι' ἡ-

M

3

πρὸς ἡμῶν

πρὸ βολῶν ἀμείβοι γυμνασίων. εἰώθασι δ' αὖ-
 τὸν ὀξεῖαι καὶ πολλὰ φέρειν λινῆς. πυκνὸν
 ἢ καὶ φεικῶδες φαίνεται τ' ἐν τούτῳ τῷ λόπῳ
 τὸ δέρμα, καὶ ὁμολογεῖται ἐν τῷ λινεῖσθαι λα-
 θὰ πρὸ ἑλκὸς ἀλγεῖν, οἱ μὲν δὲ τὸ δέρμα μόνον, οἱ
 δὲ καὶ τὰς ὑπὸ αὐτῇ σάρκας. ἢ δ' ἰασίς ἐστι
 πρὸς τὸν τῆς διαθέσεως. διαφορῆσαι γὰρ καὶ
 τὰ πόδια ἡμῶν, καὶ πεπαυται τὸ πάθος.
 διαφορηθήσεται δὲ, τριῖσι πολλῇ καὶ μαλα-
 κῇ σὺν ἐλαίῳ μηδὲ μίαν ἔχοντα σύνψιν, ὁ-
 ποῖον μάλιστα ἐστὶ τὸ λαβῆνον. ἐν αὐτῷ τῷ
 δὲ τῆς διαθέσεως, τό, τ' ἐκ τοῦ ἰσπανίας καὶ τοῦ
 ἐκ τοῦ ἰβηρίας, ὅπου ἰσπανοὶ ὀνομάζουσι, τό-
 τε καλοῦμεν ὁμφάκινον, ἢ ὠμοτριβές. ἐνὶ ᾧ
 λόγῳ τὸ αὐστηρὸν ἅπαρ οὐκ ὑπὸ τῇ δεινῇ, ὡς ἐ-
 νεσίβει γδοιμνῶ διαγινώσκειν τὴν δυνάμιν
 αὐτῇ, καὶ μὴ πρότερον ἢς πεπρωμένῃ. ὅ-
 τω γοῦν καὶ ἡμεῖς ἐν μακεδονίᾳ ποτὲ γδοιμ-
 νοὶ τῷ λατὰ τὸν αὐλῶνα τὸν πόδι τῷ στυ-
 μόνι γινομένην ἐλαίου, τοῦ αὐτοῦ εἶναι διωα-
 μεως ἐγνωρίκαμεν αὐτῷ, τῷ καλοῦμεν ἰσπα-
 να. καὶ μὲν δὴ καὶ τῶν ἄλλων ἐλαίων ἅπαν-
 των οὕτω γνωρίσεις τὴν δυνάμιν, ὅσατε λα-
 ταχτικῶς ὀνομάζετ', καὶ ὅσα σκευάζετ' δι' ἁ-
 λῶν,

λῶν, ἢ ῥιζῶν, ἢ βοτάνων, ἢ βλαστῶν, ἢ φύλων,
 ἢ ἰάρπων. εἴρηται δὲ αὐτάρκως ᾧ ὑπὲρ ἅ-
 πάντων αὐτῶν, γὰρ ταῖς πόδι φαρμάκων πρα-
 γματείαις. λεχθήσεται δὲ καὶ ἡ αἰτία τὸν γένε-
 σθαι λόγον γὰρ οἰκείῳ καιρῷ, νυκτὶ δὲ τοῦτ' ἀρ-
 κεί μόνον εἰπεῖν ὥς ὅπου αὐτὸ ἢ γλυκύτατον ε-
 λαιον, ὡς τὴν δεινότητα τοῦ ὅστις εἰς τὰ παρόντα.
 τούτῳ πίνων χρῆσθαι διαψιλεῖ μετὰ βίψεως,
 πολλῆς, γὰρ μὲν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ὑπὲρ τῆς
 μηδὲ ὅλως γενέσθαι τὸν ὑποπιδυόμενον ἐσεσθαι
 λόπον. γὰρ τῇ δευτέρᾳ δὲ, χαλεπὸν τὸ λύσαι τὸν
 ἥδη γεγονότα. λύει δὲ αὐτὸν, τὸ καλούμενον
 ἀρθοραπιδυτικὸν γυμνάσιον, γὰρ ὡ καὶ λινή-
 σθαι γένεσι ποιεῖσθαι, συμμέτρον μὲν τῇ ποσώ-
 τητι, βραδυτέρως δὲ τῇ ποιότητι μετὰ πολ-
 λῶν τῶν μεταξὺ διαναπαύσεων γὰρ αἰς χρῆσθαι
 βαι τὸν ἄνθρωπον, ἐφαπτομένων ὁμοῦ πλῆθ-
 νων, ὅπως μήτε κατὰ φύχον τὸ ἡμῶν αὐτῶν,
 καὶ τάχιστα διαφοροῖτο τὰ ποδὶ πῶματα. πλεο-
 ναζέτω ὁ χρῆσθαι ταῖς ἢ βίψεσι, καὶ τὸν γὰρ τῷ δέ-
 ματι τε καὶ ὑπὸ τοῦ δέματι τὸ πλῆθος τῶν πε-
 ριπλωμάτων ἔχοντα. ταῖς δὲ ὅσα αὐτῶν λινήσονται,
 καὶ τὸν ἑτέρου λόπον, ὡς τὸ πλέον γὰρ τοῖς μυ-
 σὶν ἡθροῖσαι. τὰ γὰρ γὰρ τοῖς ποδὶ πῶματα, βί-

Ψις μόνη διαφορεῖται οὐχ ἰκανή. δειτὴ γὰρ οὐκ
 ἔξωθεν μόνον ἔλκεσθαι πρὸς τὸν ὅλον, ἀλλὰ καὶ συ-
 ναπωθεῖσθαι πρὸς ἐτόρου τινὸς ἔσωθεν. ἐπω-
 θεῖθ' αὐτὰ, τὸ, τ' ἀναπρόμνητον θερμὸν γν' ταῖς
 κινήσεσι, καὶ τὸ στυγεκρινόμνητον πονδύμα,
 καὶ ἢ αὐτῶν τῶν μυῶν γν' ταῖς. ὅς ὑπὸ μέτρῳ ἢ,
 καὶ ἢ κατὰ ἑκαστον μέρος ἀκριβετικῶν τῶν ἀλ-
 λοτρίων δυνάμεσι. ὁ δὲ ἐτόρος ἰόπθ', ἐφ' οὗ
 στυπτάσεως αἰδιανόνται, τὸν στυπτόν τι ἰα-
 σεως ἔχει τὴν πρὸς ἱπποκράτους ὀνομαζομέ-
 νον χαλάσιν. γν' αὐτίον γὰρ τὸ τῇ στυπτάσει,
 κατὰ πόρ τῇ σκληρότητι μάλα ξις. ἔλεγε γάρ
 ὦδε. δέρματ' σκληροῦ μάλα ξις, στυπε-
 ταμνίου χαλάσις. ὡς γν' αὐτίον ὑπάρχον, τῶν
 μὲν σκληρῶν τὸ μαλακῶν, τῶν δὲ στυπεταμέ-
 νων, τὸ χαλαρόν. χαλαρὰ δὲ τὸ στυπεταμέ-
 νον γν' μὲν ταῖς ἄλλαις διαθέσεσιν ἅς γν' τῶν
 πέμπων, πορὶ τι τῶν ἀπλῶν φαρμάκων δι-
 νάμεως εἰπόμεν ἐτόρως. ὑπὸ δὲ τῇ δίστα τὰ γυ-
 μνάσια, τρίψει μὲν ὀλίγη τε ἅμα καὶ μαλακῇ,
 σιελαίου γλυκέος εἰληθεροῦς. ἀναπαύσει ἢ
 ὅλως, ἢ καὶ ἡσυχία, καὶ λουτροῖς ὀνκράτοις,
 καὶ διατριβῇ πλεονι κατὰ τὸ θερμὸν ὑδωρ,
 ὥστε καὶ εἰς αὐτὸν, ἢ τρις λούσεις, ὀνήσῃς
 μέζανως.

ζόνως. οὐρι ἢ καὶ μετὰ τὰ βαλανῆα ἀλείφε-
 δαι δέοντοι, πρὶν ἀμειγνύνουσαι, καὶ εἰ διί-
 δρωτα πινὰ τύχοιεν ἀρμάξασθαι τὸ λίπθ,
 αὐθις ἀλείνεσθαι χυζουσι. καὶ μὲν τοὶ καὶ ἡ
 πλὴν ἑξῆς ἡμέραν ἀνασάντου, ἐκ τῆς κοίτης ἀ-
 λειφθῆναι δέοντοι, μηδ' ἐποτ' ἀκρως ψυχρῶ
 ὕδατος ἐλαίῳ, μηδὲ σκληρῶς ἀνατριβόμενοι. γί-
 νεται δ' ὁ τοιοῦτος κόπος δυνάμεις ἀνδράσι
 πονήσασιν ὅτινα μᾶλλον, ἢ ὅξεια γυμνασία,
 καὶ σιγῆς ὁκνηρῶς τε καὶ δυσκαμπείας ὀργά-
 ζεται αὐτὸς κοπώθεντας. οὐ μὲν πυκνοὶ τε καὶ
 φεικώδεις οἱ τοιοῦτοι φαίνονται, καθάπερ οἱ
 μικρῶ πρόδωκ ἐρημνῶν. πρὸς αὐτοὺς δ' οἱ
 οὐδὲν ἡπιοῦν ἐκείνων οὐτοί, καὶ αὐχμώδεις ὄρων-
 ται, καὶ δόρυ τὸ τοιοῦτον αὐτοῖς ἀπὸ μύλων εἶναι δο-
 κῶσιν, οὐ μόνον τῶν πλὴν ἐλκώδ' ἢ διαθεσιν ἐ-
 χόντων, ἀλλὰ καὶ σφῶν αὐτῶν ὅθ' ὑγίαινον. ὁ
 δὲ διὰ τριτὸν τῶν κόπων αὐτῶν σφοδρῶταται
 γίνεται ληνήσεσι, καὶ μόνον δ' αἰετὶς αὐτῶν μῦς ὑ-
 πὲρ τὸν ἡπιοῦ φύσιν, ὡς εἰκομένη φλεγμονῇ πλὴν
 διαθεσιν αὐτῶν. ταῦτα δὲ καὶ ψαυόντων ὁδύ-
 νονται, καὶ δόρυ τὸ τοιοῦτον φαίνονται. ὁ δὲ συνδυα-
 σθε καὶ αὐτοὶ κατὰ εἰς αὐτοὺς ὑπὸ χερσὶν αὐ-
 τῶν, ἀγῆσι, ἢ γυμνασίῳ ἀνθρώποις, ὁ τοιοῦ-

M

S

τὸν κό-

τὸν λόπον ὡς τὰ πολλὰ συμπίπτει. γυμνά-
 ζεσθ' δ' εἰθισμένοις, ὀλιγακίς ἐγένετο κατὰ
 τὰς σφοδρότητας τε ἅμα καὶ παμπόλλας
 λιμήσας. ἡ δὲ ἰασις αὐτοῖ, τρεῖς ἔχει αὖτε σκο-
 πὸς, οὐσπερ χειρὸς π καὶ τὰ φλεγμαίνοντα
 σύμπαντα, ἐγνώσιν τοῖς ποδείοις, καὶ ἀνάπαυ-
 σιν τῷ σωτεταμένιου, καὶ ἀνάψυξιν τοῖς φλο-
 γώδεσ. ἐλαϊὸν τε οὖν πολὺ χλιαρὸν, αἷ τε βί-
 ψεις μαλακώταται, καὶ ἡ γὰρ τοῖς δύκεσσι τοῖς
 ὑδασι διατριβὴ πολυχρονιωτάτη, αὖτε βί-
 πους ἰατρὶς λόπους. εἰ δὲ καὶ βραχὺ χλιαρὸν τε-
 ρον εἴη τὸ ὑδαρ, ὀνήσῃ μᾶλλον. οὕτω δὲ καὶ ἡ-
 συχία πολλή, καὶ ἀλείμματα συνεχῆ, καὶ
 πάνθ' ὅσα τὸ μὲν λεκμηκὸς, ἀναπαύει τε ἅ-
 μα καὶ παρηγορεῖ, τὸ δὲ ποδεῖον διαφορεῖ. τὰ
 χαδ' αὖ τις οἰθεῖη, τὸν ποδεῖον λόπον οὐχ ἁ-
 πλῶς οὐδὲ βίβριον ὑπὸ βίς ἐμπροσθεν εἰρημνίους
 δίνο, συνώθετον δ' ὑπάρχειν δὲ αὐτῶν οὐδὲρ ἔ-
 χοντα πλεον τὴν τάσεως τῶν νοσησάντων σώμα-
 των, καὶ τὴν ἐλκώδους αἰσθήσεως. τῷ γὰρ δερ-
 μότητα τοῖς φιδέρις λόγοις, ἄλλοις αὖ ὑπάρ-
 χει φύσας, καθάπερ καὶ τῶν πρὸς εἰρημνίων ἐ-
 κατόρων, οὐ μὴρ συμπληρωτικῶς γε τὴν γν-
 νοίαν, ἢ τὴν οὐσίαν εἶναι. ἀλλὰ τοῖς τόγε τῷ πρὸς φύ-
 σιν

σιν ὄγκῳ, ζύτω θεὸς κόπῳ μόνῳ παρὰ τοῖς ἄλ-
 λοις θζαίρετον ὑπάρχει, καὶ τὸ θεὸς ἀλγεινῆς
 αἰσθήσεως οὐχ ὁμοιον, γνῶτε ἴω τονώδην κόπῳ,
 καὶ θεὸς δὲ τένεισθαι μὲν γὰρ γνῶν ἐκείνῳ, τεθλα-
 σθαι δὲ τὰ νοῦν συνπαντα μέχρι ἢ τὸ σῶμα,
 οἱ πούτω θεὸς κόπῳ καταχόμενοι νομίζουσι,
 ὥστε καταγεταῦτα διαφορὰν ἵνα θζαίρε-
 τον ἔχει πρὸς τὸν ἄλλος δύο κόπους, ὅχι συν-
 θετοῦ μόνου ὅστις αὐταὶ μὲν δὴ τρεῖς, εἴτε κα-
 τασώσεις σώματι, εἴτε διαθέσθαι, εἴδ' ὅτι
 βούλεται ὡς ὀνομάζειν. ἄλλη δ' ἐπ' αὐταῖς
 πετάρτη παραπλησία μὲν ὑπάρχει κόπῳ,
 κόπος δ' οὐκ οὐδὲ θεὸς μήτε τὴν ἐλκώδη,
 μήτε τὴν τονώδη, μήτε τὴν φλεγμονώδη δια-
 θεσιν ἔχειν, ἀλλὰ μὴδὲ φρίκῃ ἵνα, μὴδ' ἄλ-
 γημα, μὴδὲ τὸν πρὸς τὰς κινήσεως ὁκνον ὁμοιον
 τοῖς κόποις ὑπερφόνει, ἰχνοτάτῳ ἢ μόνῳ, ἅ-
 μα καὶ ξηροτάτῳ. γίνεται ἢ ὅτι γνῶν ὀχυμοῖς τε ἅ-
 μα καὶ γυμνασικῶς σώμασιν, ὅταν ἀμείβῃ γυμ-
 ναδίεντα μὴ καλῶς ἀρθεραπύσθῃ. διαφορεῖται
 γὰρ ὅτι τὰ ποδιπώματα, καὶ χαλαρὰ τὰ τετα-
 μῆνα, καὶ οὐδὲν ἄλλο ὑπολείπειται ἢ τὸ σῶ-
 μα, πλὴν ξηρότητι, ὡς ἐκ τῆς ἀμετροπέ-
 ρας κινήσεως ἔχον. δῆται ἢ ἢ τὴν πρῶ-
 τῳ ἡμέ-

τὴν ἡμῶν, οὐδενὸς ἐξηλαγμένον πρὸ τὰ
 πρόσθεν, ὅτι μὴ δορμοτοροῦ τοῦ ὕδατος, ὡς
 συναγαγεῖν ἀτρεμα καὶ δορμάναι καὶ τονῶ-
 σαι τὸ δέριμα. κατὰ δὲ τὴν δ' οὐτόραν, ἀκθε-
 ρα πδ' οὐκ ἐκ γυμνασίου, βραχέῃ τε ἅμα καὶ
 μαλακῇ, καὶ βραδέῃ, ὅν τε λινήσεσι καὶ
 τρίψεσι, καὶ ὅτι διεξαμυνῆς ὁμοίως δορμῆς.
 ἐκπιδιαιτωσάμεν δ' οὐθίως εἰς τὴν ψυχρὰν,
 ὑπερὶ τὴν μέντοι αὐτοῖς τὸν γὰρ ἔχει δέριμα πτό-
 νοι ἅμα δορμότητι. καὶ γὰρ ἡ πῶν γὰρ ἔχει μετὰ
 ταῦτα χρόνῳ διαφορῶνται, καὶ ῥαδίως εἰς τε
 τὰς σάρκας καὶ τὸ δέριμα τὴν τροφὴν ἀνα-
 λαμβάνουσιν, οὐ μείζον ἀγαθὸν ἔχει ἐξ ὁρίσιν,
 αὐτὰρ οὐδὲ μίαν διαθεσιν ἐξ αἵματος τὸν ἔχου-
 σι, πρὸ τὴν ὅτι σαρκοῦς ἰχνοῦς καὶ ξηρότης.
 δῆται γὰρ οἶμαι τό γε τοιοῦτον ἀνατραφῆ-
 ναι τε ἅμα καὶ ὑγρανθῆναι, καὶ ταῦτ' ἅμφω
 κάλλισ' αὐτῷ γίνεσθαι πέφυκεν ἐκ τῆς ὑγρα-
 νούσης τροφῆς. ἐπειδὴ δὲ ἅπαξ ἐμνημόνδυ-
 σαί ὅτι ὑπὸ τοῖς λουτροῖς διαίτης, οὐ χεῖρον αὐ-
 εῖν, καὶ τὰ πόδι τὴν κοπῶδ' ὡς διαθεσέων ἐπεξ-
 ελθεῖν. ὁ μὲν οὖν ἐλκώδης κόπῃ, εἰ μὴ ἰκα-
 νῶς ἀκρόαται πδ' οὐθί, ὅτι συνήθους δῆται ἰα-
 φῆς, ἢ πὶ βραχὺ μέσον, ἔτι δ' ὑγροτόρας τε
 ἅμα

ἄμα καὶ ἐλάλησεν Θ. εἰ δὲ κατὰ τὴν ἀκρόα-
 πείαν εἰς τὴν πετάρτιω μεταπέσοι διαθείσιν
 (εἴωθε γὰρ οὕτω γίγνεσθαι τὰ πολλὰ) κατ' ἐκεί-
 νου καὶ λυνέδω καὶ τρεφέδω. ὁ δὲ τὸν ὠδὸν,
 εἰ δὲ καὶ μάλλον ὀλιγωτόρας δίδται ἐλθο-
 φῆς. ὁ δὲ φλεγμονώδης, ὑπὲρ ἅπαντας ὑ-
 γροτάτης τε καὶ βραχυτάτης, καὶ ἐκ καὶ ψύ-
 χου ἐχούσης. δὴ χύμου δ' ὁμοίως ἅπαντες οἱ
 λευκωμένοι δίδονται τροφῆς, ὁποῖα δηλο-
 ῦσι καὶ ὑγιαίνων ὁ ὑποκείμενος ἐν τῷ λόγῳ
 νεανίσκος ἐχρήσθαι. φυλάττειται δὲ προσήκει
 τὸ γλίχρον ἐν αὐτῇ κατὰ τὴν φλεγμονώδην
 καὶ τὸν ἐλκώδη λόπον, ὥς αὖ καλὺρον δια-
 φορεῖται τὰ πόδι πώματα. κατὰ μὲν τοὺς
 τὸν ὠδὸν, καὶ τὰ τοιαῦτα σιτία διοτέον ἀφαι-
 ροῦνται τοῖς πλήθους αὐτῶν. οὐδὲν οὐκ θαυμα-
 σὸν ἐν ἀνελόγιαν εἶναι παμπόλλου, οὐκ ἰδιώ-
 ταις μόνον ἐν ἀλλήλοις, ἀλλὰ καὶ τεχνίταις
 πρὸς ἑαυτοὺς τε καὶ οὐκ ἰδιώτας, ὅτε πόδι γυ-
 μνασίῳ, οὔτε πόδι τρίψεω, οὔτε πόδι λου-
 τρῶν, οὔτε πόδι διατεκμάρτων ὁμολογοῦσιν
 ὑπὲρ τῶν κοπωθέντων. ἀκῶσαι γοῦν ὅτι, τῶν μὲν
 φασκόντων, ὥς κόπω καὶ λύει τὸν κόπον, ἐ-
 τέρων δὲ, ὥς ἀνάπαυσις ἵαται τὸν κόπον,
 καὶ τῶν

καὶ τὸ μὲν ὥς γινώσκουσιν καὶ διαίτῳ καὶ κοπῇ
 τὰς ἀλλων δὲ, ὥς οὐ μόνον ἀφαιρῶν πλοῦτος
 τῶν εἰσισμελίων, ἀλλὰ καὶ τὸ σῶμα πλείω πλοῦ-
 τος, ὅσων ποτὶ ἐτύχε πλείω γυμνασάμενοι.
 ἀνάλογον γὰρ χρῆναι τοῖς πόνοις πλοῦτος
 τὰς τροφάς. ἀλλων δὲ ζωῶν, ὥς οὐτε πλοῦ-
 τος χρῆναι ταῖς τροφαῖς, οὐτ' ἀφαιρῶν. οὐτω
 δὲ καὶ λούουσιν, οἱ μὲν δυνάστες ὑδασι, οἱ
 δὲ θορμωτοῖς, οἱ δὲ χλιαρωτοῖς. ἥτις γὰρ
 ἐμπειρία πρὸς ἐκείνο μόνον ἐκαστὸν ἀπάγει, πρὸς
 ὅποιον ἐτύχε θεασάμενος πολλάκις, ὅ, τι λόγος
 ὡς αὖ καὶ τέλος ὑπάρχων ἐκαστῶν, καθάπερ ἐ-
 δίδκοντο πρότερον, ἀλλὰ μίαν πινὰ διαθήσιν
 ἐκδιδασκωρκοπώδην. τὰς δ' ἄλλας ὥς περ οὐκ
 οὐκ ὑπερβαίνων, ἐκείνης μόνης ἐκδιδασκῆ
 πρὸς ἐπανόρθωσιν, ἥς ἐγνω μόνης. ἀληθὲς γοῦν
 ὅτι καὶ τὸ, λούειν λύνει τὸν λούοντα, ὅταν γε
 δὴ φαίνεται ὡς τε δ' ἐοικέναι τοῖς γινώσκον-
 τράν τε γυμνασίοις, ἵνα κατὰ τὴν ὑπεραίαν γυ-
 μνάξωσι, καὶ τὸ πρὸς ἴσιν τὸ λούοντα, ἡσυχίαν
 ὑπάρχον. οὐτῶν γὰρ, τὸ μὲν γινώσκοντα ποδῶν
 μακροῖς λούουσιν, καὶ μάλιστα ὅσοι κατὰ
 τοῦ μὲν ἔχουσιν τὰ ποδῶν μακρά. τὸ δ' ὅτι τοῖς
 ἐνώδισι τε καὶ φλεγμονώδεσι φαίνεται συμ-
 φέρει.

φόρου. ἀληθές δὲ καὶ τὸ χρῆναι τοὺς κοπωθέν-
 τας, γινώσκοντες διαίτησιν. ἔστι γὰρ ὁρᾶται τοὺς φλε-
 γμονώδεις ὠφελῶν. ἀληθές δὲ καὶ τὸ τὰ συν-
 ἡθῃ διδόναι. ἔστι γὰρ ὑπὲρ τῶν ἐλκωδῶν, ὅ-
 ταν ἀκθεραπολυθῶσιν, ὁρθῶς πετήρηται γινώ-
 μνον, ὡς ποτὶ γε καὶ τὸ πλείω λαμβάνειν, ὑπὲρ
 τοῦ ὁμοιουμυλῆος τοῖς κόποις διαθέσεως, εἰς μὴ
 ἀλλὰ καὶ ἐλκωδῶν γίνονται μεταπίπτουσι. οὕτω
 δὲ καὶ τὸ λούειν οὐκ ἔστι τοῖς ὑδασι, ἀληθές ὡν
 τοῖς ποταμῶν μακροῖς κόποις. ἀληθές δὲ καὶ τὸ
 μὴ λούειν τοῖς ἐπὶ τῇ φλεγμονώδῃ, χλια-
 ρωτόρων γὰρ οὕτοι δέονται, ἀλλὰ καὶ τοῖς ὁμοίαις
 κόπων διαθέσεως. οὗτοι γὰρ οὐ χεῖρονσι θερ-
 μοτόρων. οἷοντα δ' ὅτι καὶ τὸν καύτην
 διάθεσιν εἶναι κόπον. ἔστι δὲ καὶ ὅποια μὴ
 τις ὅστις ἢ διαθέσεις, ὅτι εἶπον, ὑπὲρ ὧν δὲ αὐτὸ
 ποῖα τις ἢ γρηγορήσειν κόπον, συμβουλεύ-
 ουσιν θερμότητι χρῆσθαι κατὰ τὸ λουτρον
 ὑδατι, καὶ πρὸς θέασι δὲ τῇ αἰτίαν, ὡς ἡμεῖς
 ἐμπροσθεν ἐφαμῖν. οἱ μὲν ἀναδίοσει φάσκον-
 τας, οἱ δὲ θρέψαντες τελευτῶν τὸ τοῦτον λούειν,
 οὐ μὲν καὶ ὅτι γέ τινα λόγον οἶατε καλῶν
 ὅτι κόπον, ἀναδίοσεις τε καὶ θρέψεις ἐκδι-
 δάσκουσιν, ἀλλ' ὅτι τῇ ἀρχῇ ὅποια τις ὅστις
 ἢ τοῦ

εἰ τοι λόπυ διαθείσις, οὐδὲ ὅττι γράφουσιν. οἱ
 γοῦν πλείους αὐτῶν οὐδὲν εἶπον. γνῶσι δὲ πλ-
 μήσαντες ἐπεὶ, ἀπεφύωντο ξηρότητα. τὸ
 μὲν οὖν ὑπὸ τροφῆς θόρα πόνεσαι ξηρότητα,
 καὶ μάλιστ' ἐν ὑγραυνούσῃ, ὅπου οὐδ' αὖ-
 τὸ πρὸς θέασιν οἱ πλείους αὐτῶν, ἀληθεύουσιν.
 ὁ μὲν οὖν ἴαμα λόπων ὅτι, οὐτε πεφυλα-
 κὴ τὸ φιοῦτον, ἀλλ' ὅταν ὡς εἴρηται ξηρότορα
 μὲν ἀπὸ γαστρίης τὰ μόρια, μήτε δὲ τὰς ἰσχυ-
 αὐτὰ, μηδὲ μίαν, μήτε πόδα πῶμα ἢ λεπτὰ καὶ
 δριμύτα, μήτε φλεγμονώδης διάθεσις. ἀναρ-
 φει δὴ πον πρὸς ἡμῶν τὰς πλὴν λεγώσιν
 ὁ ξηραμυδία, τροφαῖς ὑγραυνούσαις. ὡς εἰ γε
 μὴ ἀναρρῆσαις αὐτὰρ κως, ἰχνότορον καὶ ξη-
 ρότορον ὅτι κατὰ πλὴν ἐξῆς ἡμέραν αὐτῶν τὸ
 σῶμα, καὶ ταύτῃ τῇ διαθείσιν γνῶσι λόπον ὑ-
 πολαμβάνοντες ὑπάρχοντες, οἷοντα θόρκοτορῶ λυ-
 τῶ καὶ τροφῇ διαψιλῇ λεκωλυκέναι πλὴν
 γένεσιν αὐτῶν. ἀλλ' ἐκείνο θαυμαστόν γινώσκοντες,
 ὡς πορ καὶ θείων, εἰ τὸν ἡδὴ γεγνημένον
 λόπον οὐκ ἀξιοῦσιν ὁμοίως ἰσθῆναι. εἴτε γὰρ
 οὐκ εἴρηκα διάθεσιν ὑπολαμβάνει τις εἶναι λό-
 πον, ἀναρρῆσαι γὰρ λυγρὴν αὐτῶν καὶ λεκωλυ-
 σθῆναι, εἴτε τῶν ἄλλων πινὰ τῶν ὄντων λόπων.
 γνῶσι θόρον

γνῶντες δὲ ὑπὸ πάντων χρηστεφιδαι τὸν
 ἄνθρωπον, ἐπιτε πρὸς δοκωμένων, καὶ ἡδὴ
 γεγονότων. οὐδὲ γὰρ τὸ τ' ὅτι ἐπεί, ὡς ἡτε
 τριαύτη διαθήσις ἢ πρᾶκται μὲν τῆς κόποις,
 εἰ μὴ κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν ἐπανορθω-
 θείη δι' οὐτρον δίας, εἰς ἵνα τῶν τριῶν μεταπί-
 πῃ ἐώθην. εἰ μὲν γὰρ αὐτὸ ὅσον μόνον εἴη κατ'
 αὐτὴν ἡ ξηρότης, ἰσχυρότης οὐδὲν ἀπολα-
 θήσκει πλέον. εἰ δὲ καὶ θερμότητος πλεονέχῃ,
 πυρεξαι κινδυνεύει. ὁ μὲν τὰ τὸν γ' ὅτι κόπ-
 καὶ πυρετός, εἰ καὶ ὅτι μάλιστα τῶν κοπωθέν-
 των ἐπύρεξαν γνῶσι. θαυμάζει γοῦν ἐπέρχε-
 ται μοι θεῶν, γνῶντες πετάστω τῶν κατὰ
 μέρ' ἡ γυμνασίων, γνῶντες ὑπὸ τοῦ τελέου γυμ-
 νασίου διεξέρχεται, τάδε γράφοντες. ἡ κό-
 πος ἵνα οὕτω γυμναδίῃσι, ὡς τὸ πολὺ
 τῆς ἡμέρας πρᾶκται δουλοῦνται, ἢ ξεσολου-
 σία πρᾶκται τὴν πρὸς τὸν κόπον ὑπὸ τῆς
 δειότητος, πυρετοῦ τὴν ὑπὸ φάντασμα, ἵνα αὐτὴ
 σικύας τρόπον τὴν λαμβανομένην τροφὴν
 ὑποπαιμένη, τῆς λεκμηνοῦσι ἀντιδιέλκται
 ἐνδύοις. οὕτως μὲν γὰρ πρὸς τοῖς ἄλλοις ὡς περ
 ἀνιγμάτι, τὸ ἀντιδιέλκται, ῥῆμα παρέλα-
 βον γνῶντες τὸ λόγον. διὸ αὐτὸς ἢ γὰρ ἵνα ἀκούσῃ ὑπὸ
 N φάντα

φάσκει σικύας ῥόπον ὑπὸ σωμαλὴν τῷ ῥοφίῳ,
 μίεθ' ὅτ' αὐτὶ τὴν καὶ τοῖς νόμοις παρεχέσθαι δύ-
 ναται δὲ καὶ τὸν νῦν τῶν, ἵνα ἡ ὑπὸ φανεία σι-
 κύας ῥόπον, ἐφ' ἑαυτὴν ἀνίσταται τῷ ὑπὸ τὰ
 νόμοις φερόμενῳ ῥοφίῳ, μδρίσκειται, ὥστε καὶ
 ἢ τὸν πρότερον λόγον, εἰς οὗτοισι τῶν νό-
 μοις ὑπὸ τῆς δυνάμεως δορυμάνειν τὸ δέμα. ὅτ' οὐ
 γὰρ ἡγοῦμαι λέγειν αὐτὸν ὑπὸ φανείαν. κατὰ
 δὲ τὸν δυνάμεν, εἰς ὀλιγοτροφίαν. ὅπου μὲν
 οὐκ ἐπ' αὐτῇ τῇ ῥήσει, τῷ γινώσκῃ τὸ θεῶν
 οὐκ αὐτὸς ὅτ' οὐροί. ὅτ' οὐκ ἐπ' ἄλλοις τε λέγει
 καὶ τῶν ἱερῶν. τῶν γυμνασικῶν, ἐλάττωνα ῥο-
 φίῳ βούλεται διδόναι μετὰ τὸ τέλειον γυ-
 μνάσιον. καὶ τῶν οὐκ αὐτὸ ὅτ' οὐκ ἐπ' αὐτῇ διεσάφησε
 ἐνὶ ποτὶ λογισμῶν συμβουλεύει. διδόναι γὰρ
 ἐλάττω τροφὴν ἐπὶ σωήτους, ἢ τῶν μὴ διδόναι
 ἐπὶ ἰσῆς, ἢ τῶν μὴ δυνάμεναι πείσθαι. τὸ μὲν ἐν
 πρότερον, οὐκ ἀληθὲς ὑπὸ τῶν πολλὰ γυμνα-
 σιμῶν. τὸ δὲ διδόναι, ἐστὶν ὅτε μὲν ἀληθὲς
 ἔστιν, ὅτε δὲ ψευδὲς. εἰ μὲν γὰρ ἀρῶς οὐκ ὄραν
 ἔχῃ τὴν πεπικλὴν δυνάμιν, ἀληθὲς. εἰ δὲ μὴ
 ταύτῃ, ἀλλ' ἑτοῖον ἵνα, ψευδὲς. ἀκούειν
 δὲ καὶ πεπικλὴν δυνάμιν, οὐ τῷ γὰρ γαστρί μόν-
 ον, ἢ φλεψί, ἢ κατὰ ἡπύ, ἀλλὰ καὶ τῷ κατὰ τὸ
 κατὰ μόνον

καὶ τοῦ μῦθου, ὡς ποῦ γὰρ τοῖς πρῶτοι, τὴν γὰρ
 τοῖς μυθίοις. γὰρ οἷς δὴ καὶ μάλιστ' ὅτι ἡ διακρί-
 σις, ὡς ἡς διαλέγομαι. διαφορηθέντος γὰρ
 ὡς πλεον, γὰρ τοῖς γυμνασίοις ἰσχυρότερόν τε καὶ
 ξηρότερόν γίνονται. εἰ μὲν ἔν' ἐπ' ὀλίγον αὐτοῖς ταῦ-
 τα συμβαίνει, κατεργάζεσθαι διὰ αὐτὴν βοφίαν
 ὡς πρὸς δέοντες. εἰ δὲ καὶ πολὺ τ' ἢ φύσιν ἀρ-
 χωρήσκειν, ἀδυνάτωσιν, ὡς δὲ οὐδὲν ὅτι ὅλως
 οὐτ' ἐγγενέσθαι, οὐτε διωρεῖσθαι. τὴν ἀρχὴν
 γὰρ, οὐδ' ἐκ λόγου ἴσως, ἀλλ' ἐξ ἐμπειρίας,
 ὡς καὶ αὐτὸς ὁμολογεῖ, τὸ δορυφόρον ὑδωρ,
 ὡς τὸ τελέω γυμνασίῳ χρησίμου ὑπάρχον
 ἐτήρησεν. οὕτως οὐκ ἐφεξῆς γράφει. ὅτι δὲ εἰ
 μὴ καὶ τὸν λόγον ἔχει πρὸς ἀκρίβειαν, οὐτυχή-
 ματ' ὁρῶν. εἰ δὲ μή γε, τὸ πρὸς τ' ἀκρίβειαν
 ματ' ὡς μαρτυροῦμεν, οὐ πρὸς ἀκρίβειαν,
 εἰ μὴ καὶ τὸν λόγον δὲ ἀκρίβειαν ἔχει συμπλοκῇ
 πηρὸν. εἰ μὴ οὐκ ἀκριβῶς ἐξενῶν, τὴν δὲ ἀ-
 θησιν, ἐφ' ἧς τὸ δορυφόρον ὑδωρ ἐπαίνει, τὴν ἀ-
 πείαν ἀγνοεῖν ὁμολογεῖ, συγγνωστὸς αὐτῷ εἰσ-
 τως. ἐπεὶ δ' ἀπλῶς εἶπεν ὡς τὴν τελέω γυ-
 μνασίῳ ἀρμόττει τὰς ζεσολογίας (οὕτω γὰρ
 αὐτὸν ὀνομάζει) διὰ αὐτὴν ἢ πολλὰς διακρίσεις
 ἀποδοθῆναι τῷ θεῷ γυμνασίῳ, μέμψαι τ' αὐ-
 τῷ

ζς αὐτῷ μὴ διορθωθῆναι πόδι πασῶν ἐφεξῆς.
 αὐτὸς γὰρ οἶδε καὶ τὸν φλεγμονώδη λόπον
 ἀπολευθούντα ἔσθ' ποιούτω γυμνασίῳ, καὶ
 οὐ εἰς ὄγκον μέζονα τοῖς κατὰ φύσιν δζαίρεται
 τὰ πεπονηκότα. καὶ τὸν ἑτόρον οὐ γὰρ γρά-
 φει ἔσθ' ἑοικὼς συμπτῶματι πρὸς ἑχὼν τὸν νῦν,
 ὅπου ἀντίκειται ἔσθ' πρὸς φύσιν ὄγκω. λεπτό-
 τороι μὲν γὰρ ἐν τοῖς ἄλλοις δύο λόγοις ἀρ-
 τελευτῶνται, καὶ πρὸς ἑτι γένησθε διαθήσει,
 πόδι ἧς ὁ λόγος σιωπῆσθαι. ἀλλ' οὐχ ὥς πορ ἐν
 κοινῷ συμπτῶματι τριῶν διαθέσεων ὅτιν,
 οὕτω καὶ ἡ διάθεσις μία. κατὰ μὲν οὖν τῇ αὐτῇ
 τῇ τάσθ' ἔσθ' νδρῶν σωμάτων, οὐχ ἑνὶ
 ἐν θόρῳ πορ τοῖς σιωπῆσθαι. οὕτω δέ, οὐδὲ κα-
 τὰ τὴν αὐτῇ πόδι πρὸς ἑοικὼς. κατὰ δέ τῇ ἀνδρῶν
 φύσιν ἰσχύος, συμφέρει λούειν θόρῳ
 πορ τοῖς συμμέτρον. γίνεται γὰρ ἡ διάθεσις
 αὐτῇ, διαφορηθέντων αὐτῇ πλεον ἐν τοῖς γυμνα-
 σίοις τῇ σωμάτων οὕτως, ὥς ἐν ταῖς μακρο-
 τέραις ἀσκήσιν εἴωθε συμβαίνειν, ὥστε καὶ ἡ
 ὑπανόρθωσις αὐτῇ, πρὸς ἑοικὼς τε καὶ ἀναπλη-
 ρώσει τοῖς λευθύνειν ὅτιν. οὐ δυνάται δ'
 αὐτῇ γινέσθαι, τῇ δ' ἐρματῇ ἀραιᾷ μόνον.
 σωμαγαγεῖν οὖν αὐτὸ καὶ πυνκῶσαι, καὶ
 σφίγγει

σφίγξαι πρότορον, εἰ μέλλοι τι φη λαφιλοῦς
 τροφῆς ὀφελῆ εἶσεσθαι. σωμαγῆ δ' καὶ σέγῃ,
 πό, τε ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τὸ ζέον. ἀλλ' ὑπὸ
 μὲν τοῦ ψυχροῦ, κίνδυνος βλαβελῶσαι τὸν ἄν-
 θρωπον, ἀραιοτόρον τε ἅμα καὶ λεγόνον ὑπὸ τῷ
 πλήθει τῶν γυμνασίων γεγενημένον, ὑπὸ δὲ τοῦ
 ζέοντος βλάβη μὲν οὐδεμία. πυκνότης δ'
 ἀσφαλῆς ἐγγίνεται θερμῷ δ' ἔρματι, σωμαπι-
 λαμβανούσῃ καὶ ἡ ἐγκαταλειπομένης αὐ-
 τῷ θορύβῳ. ὁθεν οὐδὲ χρονίζῃ ὑπὸ πλείον
 γὰρ θερμῷ ψυχρῷ προσήκει τὸν οὕτως λευσάμε-
 νον, ἀλλ' ὥς πόρ αὐτὸς ὁ θεὸς τοῦ τόγου παρετή-
 ρησεν ὀρθῶς, φυλακτέον δὲ τὴν γὰρ θερμῷ ψυ-
 χρῷ διατριβῇ, ὥς τὴν ἐκ φη ζεσουλουσίας ἀ-
 ναλίνου (αὐτὴν φέλειαν. ἡ δὲ αἰτία τοῦ σφαλῆ-
 ναι τὸν θεῶνα, τὸ μίαν διαθέσει συμφέρον, ὥς
 πάσαις ἀρμότῃον γράφοντα, τῶν γυμναζομέ-
 νων ὑπὸ αὐτῶν σωμάτων, ἡ ἕξις ὅστις ἀθλητὰς
 γὰρ ἐγύμναζε αὐτὸς μετὰ τὸ τέλειον γυμνάσιον,
 εἰς μὲν τὴν τετάρτῃ διαθέσει ἐποίμῳς ἐμ-
 πίπτοντας, εἰς δὲ τὴν τρίτῃ, απανιάκεις. ὥς
 πόρ οὐκ ἐβλάσθη πολλὰκεις, ὥς διλυεκές ἐ-
 γραψεν. εἰ δὲ καὶ λαοκρύμους, ἢ λαχέκρυς, ἢ
 ἀκθῆς γυμνασίων, ἢ ἀδγῆς, ἢ μὴ νεανίσκους
 N 3 ἐγύμναζε,

ἐγύμναζε, πωπιάκεις μὲν εἰς τὴν βιαύτην διά-
 θεσιν ἐμπέποντας ἐθεωρεῖτο, μυριακίς δ' εἰς
 τὰς ἄλλας, ἢ τὴν μὲν καὶ λέγειν ἴσως ποιεῖν.
 αὐτὸς γὰρ ὁμολογεῖ μετὰ τὰ λατασκοδασι-
 καὶ γυμνάσια χρῆσθαι τῇ ζεσολυυσίᾳ, τὰ δὲ βι-
 αῦτα γυμνάσια, μόνοις ἀθληταῖς ὑπὸ τῆς δυν-
 τοῦ. καὶ τοι φησὶ ὡς ἐκείνοις μὲν ἐκδοσι καὶ
 λατὰ πόριον, ἄλλοις δὲ πολλοῖς, ἢ δι' αὐτὰς
 κίλιν, ἢ φιλονεικίαν, ἐπὶ τοῦτο ἔτερον. ἀλλ'
 ἐπὶ γε τῶν τοῦτο, ὑπὸ τοῖς ἀμέτροις γυμνα-
 σίοις, ἀνάγκη πρότερον, ἢ καὶ μίαν, ἢ καὶ πλείους
 συσλῶσαι λόπων διαθέσθαι, ὥστε μόνοις τοῖς οὖν
 κλητοῖς σώμασιν ἢ τετάρτη γίγνεται διαθε-
 σις, οἷα πόρ' ὅτι, τὰ τε τῶν λαλῶν ἀγομνῶν ἀ-
 θλητῶν, καὶ τοῦ νῦν ἡμῖν γινώσκοντες λόγῳ περικμῶ-
 νου νεανίσκου. εἰ τις ἀπλῶς ἀρφαίνοιτο μετὰ
 τὰ σφοδρότατα γυμνάσια, τὴν τὴν θερμότη-
 ρου λουτροῦ χρῆσιν ὑπὸ τῆς δυνάμει ὑπάρχειν, ἐ-
 πὶ μιᾷ μὲν ἀληθὺς κατὰ σάσεως, ὑπὸ τοῦ
 δὲ ψύδεται. πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα φιαῦτα,
 καὶ δ' ὅλιν τὴν ὑγιεινὴν πραγματείαν, ἰα-
 τροῖς τε καὶ γυμνασῶν γέγραπται ψυδῆν.
 λεφάλλαιον δ' αὐτῶν ὅτι, τὸ τοῦ τηρήσεως ἀ-
 διόριστον, ὅταν ὁ πόρ' ὑπὸ μιᾷ ἐκείνης ἐθεω-
 ρεῖτο.

καὶ δια-

Κατὰ διαθέσεως, ὡς πολλὰ ἀνέγραψεν. καὶ ἢ
 δὴ καὶ ἐπὶ τῆς διέσεως ἐγγύς ἐστι τὰς προφ-
 ρητιάναις, ὡς ὀνομάζω σέγνωσιμ, ὑπὲρ ἧς ἐπὶ
 διὰ συμπραίνωμεν τὸν ὡς τοῖς λόγους,
 ἐφεξῆς ὁρῶ. αἱ μὲν γὰρ ἀπλᾶ διαφοραὶ, ἦτοι
 αὐτῶν εἰσι, ὑπὲρ ὧν ἡδὴ μοι λέλεκται, καὶ τα-
 σὺ δ' ὅσοι λαμβανόμενοι, ἄλλαι γίνονται ἦτοι.
 ἐβδόμη δ' ὡς πᾶσαις ὁδῶν, ἢ τῶν τριῶν ἅμα
 σωδοχολόγων. ἢ μὲν διαγνωσις αὐτῶν ὁδῶν, ἀ-
 πό τῆς σωδοχολογίας τὰ γνωρίσματα. σκοπὸς
 δὲ τῆς ἐπανορθώσεως, ὁ μὲν κοινὸς ἀπασῶν,
 ἀρετὴν ποιεῖν πρὸς τὸ ὑποκράτῳ, μηδὲ τὸ
 λοιποῦ παντὶ πασι ἀμελεῖν. ὁ δ' ἰδίῳ ὡς
 τῶν κοινῶν κατὰ τὰς ἐν μέρει διαθέσεις λαμ-
 βάνεται. πᾶσι μὲν οὖν ἐπὶ ὁρᾶται τὰς συ-
 ζυγίας μακρόν, ὅθεν δὲ βαρύνεται ὡς μόνου
 παρὰ δέξιματ' ὁ λόγος προφανήσεται.
 εἰς τὴν οὖν ὅγκον τε ἅμα πρὸς αὐτὸς μὲν ὑπάρ-
 χει, καὶ τελεῖται διοκώσσιμ αὐτῶν, καὶ ἢ ἐλ-
 κώδης αἰδοῖσις, ἢ φυνώδης ἰόπ' ἅμα τῶν
 πρὸς τῷ μακρῷ κατέληφε τὸν ἄνθρωπον, ἢ
 ἀρετὴν ἀπεία γενήσεται, σοφισμὸς μὲν ἀμ-
 φοῖν, ἀλλὰ μάλλον τῷ μείζονος. οὐχ ἀπλῆ δ' ὡς

ἅπασιν ὅς οὖσι ἢ τῷ μέζονος φύσις, ἀλλ' ἢ ἡ
 κατὰ δυνάμιν τε καὶ τὸ οἶον ἀξίωμα τῷ πρῶ-
 γματι, ἢ δὲ κατὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν. ἀξιῶ
 ματι μὲν οὖν καὶ δυνάμει μεζόνων ὅσιν, ὁ φλε-
 γμονώδης λόπος τῷ πρῶτῳ ματικῷ. κατὰ δὲ
 τὴν οἰκείαν οὐσίαν ἐκαστὸς αὐτῶν οὕτω δύ-
 ναται γενέσθαι, μέγας τε καὶ μικρός, ὥς ἐκ
 κατὰ μόναν ἐκαστὸς ἴσῃ. ἐκ μὲν οὖν ἴσου δέ-
 σῃ τῷ κατὰ φύσιν ἐκαστῷ, ὁ φλεγμο-
 νώδης ἐφ' αὐτὸν ὑπερβαλετοὶ τὸ κινεῖται
 θόραπίας, ὑπερβαλετοὶ γὰρ κατὰ δυνάμιν. ἀν-
 τὶ ὀλίγον μὲν ὁ φλεγμονώδης, πλείονος δὲ ὁ
 ἐλκώδης ἀρκεχώρηκε τῷ κατὰ φύσιν, ὑπερ-
 πέσει, εἴτε τῷ ὑπερέχει κατὰ τὸ μέγεθος
 ὁ ἐλκώδης, ὅσον ὁ φλεγμονώδης κατὰ δυνά-
 μιν, εἴτε ἐλαττον, εἴτε μεζον. καὶ οὕτως ἐξου-
 εῖσκειν τὸν ὑπερβαλετοὶ, καὶ ὑπερβαλετοὶ δι-
 ποτε φαίνονται, πρὸς ἀμφοτέρους ὁμοίως ἀ-
 ποβλεπέειν. αὕτη δὲ ἡ μέθοδος ἐστὶν κοινὴ
 καὶ πασῶν τῶν ὑπερπλεγμονῶν διαθέσεων.
 ὥς ποτὶ οἱ λόγοι τρεῖς ὄντες, εἴτε ἀλλήλοις
 ὑπερπλεγμονῶν, τέτταρας ποιοῦσι τὰς συζυ-
 γίας, οὕτως ἐκ καὶ τὴν τετάρτην αὐτῶν ὑπερ-
 πλέξει τις διάθεσις, αἱ συζυγίαι πολλὰ πλεί-
 ους γενέ-

ους γενήσονται. μάθοις δ' αὖ γὰρ γὰρ ὁ λέ-
 γομεν ὑπὸ διαγράμματ'· ἔσω δ' γὰρ αὐτῶ,
 πρώτη μὲν διαθεσις, ἡ ἐλκώδης. δευτέρα
 δὲ, ἡ τονώδης. τρίτη, ἡ φλεγμονώδης. τετάρ-
 τη, ἡ ἰχθύοτης· ἡ δὲ πίνις ἡ πρώτη μετὰ
 τῇ δευτέρᾳ συστήσεται διαθέσεως, ἡ μετὰ
 τῇ τρίτῃ, ἡ μετὰ τῇ τετάρτῃ, ἡ πάλιν ἡ δευ-
 τερά μετὰ τῇ τρίτῃ, ἡ τῇ τετάρτῃ, ἡ πάλιν
 ἡ τρίτη μετὰ τῇ τετάρτῃ, ὥστ' εἶναι τὰς πά-
 ρας ἕξ συζυγίας, ἀλλὰ σὺν δύο λαμβανομένων
 τῶν διαθέσεων. ἄλλας δ' αὖ τέτταρας, ὅταν
 ἅμα βῆς ὑπὸ πλέκωνται διαθέσεις ἀλλήλαις.
 ἡ γὰρ ἡ πρώτη μετὰ τῇ δευτέρᾳ καὶ τρί-
 τῃ, ἡ μετὰ τῇ δευτέρᾳ καὶ τετάρτῃ, ἡ με-
 τὰ τῇ τρίτῃ καὶ τετάρτῃ πάλιν. ὅσα δὲ
 πασῶν ὑπὸ πεπλεγμένη διαθεσις, ἔσαι
 τῶν τετάρων ἅμα διαθέσεων ἀλλήλαις μιγνυ-
 μένων, ὥστ' εἶναι τὰς πάρας ὀκτώ τοῦ ἀριθ-
 μού. ἡ δὲ γε καὶ αἱ τῶν ἀπλῶν τέτταροι
 γενήσονται πίνις αἱ σύμπασαι ὡς τε καί-
 δεκα. πρώτη ἐλκώδης, δευτέρα τονώδης,
 τρίτη φλεγμονώδης, τετάρτη ἰχθύοτης.

ᾱ β̄. ᾱ γ̄. ᾱ δ̄. β̄ γ̄. β̄ δ̄. γ̄ δ̄.
 ᾱ β̄ γ̄. ᾱ β̄ δ̄. ᾱ γ̄ δ̄. β̄ γ̄ δ̄. ᾱ β̄
 N 5 γ̄ δ̄.

γ' δ'. εἰ δὲ καὶ τὰς τῶν σεγνώσεως διαφο-
 ρὰς ὑπὸ πλείους ἀλλήλαις τε καὶ ταῖς πεντήκαι-
 δ' εἰκα, παμπληθεῖς ἐτόρας ὀργάνῃ συζυγίας.
 εἰ δὲ καὶ τὰς τῶν ἀπεψίας αὐτοῖς, ἢ τὰς ὑπὸ τοῖς
 ἀφροδισίοις, ἢ ταῖς ἐγκαύσεσιν, ἢ ταῖς ἀγρυ-
 πνίαις, ἢ ταῖς λυπαις ὑπὸ πλέξεως κατασώ-
 σεις τοῦ σώματος, οὐδ' αἰεθμηνῶναι ῥαδίως
 ἄπασαι διωγόντῃ, καὶ οὐπω λέγω πῶς τῶν
 πληθώρας, ἢ κακοχυμίας, ἢ ὑπέρχεισεως γασ-
 τρὸς, ἢ διαρροίας, ἢ ἐμέτων, ἢ βάρους κε-
 φαλῆς, ἢ τινὸς ἄλλου μέρους, ἢ ὅλως ὅσαι
 κατὰ τὸ σὺμπῶμα σιωῖσάντο. λεχθήσεται
 γὰρ αὐτοῖς ὑπὲρ τῶν φιδῶν ἀπάντων. ἀλλὰ
 νῦν γε πούτῃ χαλεπὴ ἐπεμνήδην αὐτῶν, ὑπὲρ
 τοῦ δεῖξαι τὸ πλῆθος τῶν ὑπὸ πλοκαδὺν ὀπὸν
 ὅτι. θ' αὐμάσαι γὰρ οἶον τινὰ εἶναι ὑπὸ τῆς ἀρ-
 θροίσμασιν αὐτῶν ἃς ὀνομαζοῦσι σιωδρομῶν,
 ἢ τοὶ θόραπέων, ἢ πρόγνωσιν τῶν ἀρθρομέ-
 νων ἐπαγγελλομένων τετιρηκέναι. καὶ εἴτινα
 γὰρ τρόπον οἶοντ' ὅτι καὶ προγινῶναι καὶ δε-
 ραπδοῦσαι δειόντως ὡς ἰπποκράτης ἐδίδα-
 ξεν ἐκάστῃ τῶν ἀπλῶν πραγμάτων, ἀξιῶν ἐπίστα-
 σθαι τῇ δυνάμει, ὡς ἐγὼ νῦν ἐπέδειξα ποδὶ
 τε πάλῳ διαθέσεω. εἰ μὲν γὰρ ἐκάστη καὶ
 ἑαυτῷ

ἑαυτὴν συσαίνῃ, τὴν ἐπανόρθωσιν ἀπλῶ γν-
 δέσεται. μιχθεῖσα δ' ἐτόρα κατὰ τὴν ὀλίγον
 ἔμπροσθεν εἰρημνίην μέθοδον, ὑπὲρ ἀπασδμ
 τῶν ὑπὲρ πλεγμανῶν διαθέσεων. ὁποῦτ' ἐν ἔ-
 τω φαίνεται, τότε δὲ ἰτέον αὐθις ὑπὸ τὰς ἀ-
 πλᾶς διαθέσεις, ὧν ἐφεξῆς ταῖς εἰρημνίαις ἡ-
 ραυ αἱ κατὰ σέγνωσι. οὕτω δ' ὀνομαζομένη
 βλάβει τῶν πόρων, ἐφ' ἣ καλύπτεται διαφορῆ
 ὅσα τὰ ποδιπώματα. γίνεται δ' αὕτη δι' ἐμ-
 φραξιν, ἢ πύκνωσιν, ἢ δὴ ἰγ μύσιν ὀνομα-
 ζουσι τῶν πόρων. ἐμφραξις μὲν οὖν, ὑπὸ γλί-
 χρω ἢ παχέω γίνεται ποδιπωματῶν ἀθρο-
 ῶτόρον ὁρμησάντων ὑπὸ τὸ δέρμα. πύκνωσις
 δὲ, ὑπό τε τῶν συμφόντων καὶ ψυχόντων. ἀλλ'
 ἐμφράξει μὲν ἀλῶναι τὸ πρὸ κέμνον γν' ἴσθ'
 λόγῳ σῶμα, κατὰ τὴν εἰρημνίαν ὑπὸ μέλειαν
 ἀγόμενον, οὐκ ἐγχωρεῖ. πυκνωθῆναι δὲ δύνα-
 ται ποτε διατεκεῖν καὶ τὸν πόρον, καὶ λου-
 τρον συπληρώσει. ἐγχωρεῖ δὲ ποτε καὶ
 μετὰ βαλανείον, ἢ ἰσθῶτα, καὶ ἄλλως ἀ-
 ραοῦ τῷ δερματὶ ἐκ τινος ἐτόρας αἰ-
 τίας γρηγομνίου κατὰ πνύσασθαι αὐραν, ἐμ-
 φραξὶν τέ τινα καὶ πύκνωσιν ἀποτελέσαι.
 διαγινώσκεται μὲν οὖν ἡ εἰρημνίη διαθέσεις,
 οὐθὺς

δύθυσ μὲν ἀφιδυόντων, ἀχροῖα τε λδουκῆ, καὶ
 σκληρότητι, καὶ πυκνώσει τοῦ δέρματος.
 κατὰ δὲ τὸ γυμνάζεσθαι, ἔρ' διυσεκδορμάν-
 τω. οὔτε γὰρ ἰσθροῦσι ὁμοίως ὡς πρόσθεν, οὔτ'
 οὐχέσιν, ἀλλ' εἰς ἐν βιάσασθαι τῇ δύθύνει τὴν γυμ-
 νασίῳ, ἰσθρὸς πῶς καλέσασθαι, καὶ μέσων
 οὐτ' γίνεται τοῦ σωτήρος καὶ ψυχρότερος,
 καὶ ἡ πῶς ἀτμώδης. ἡ δ' ἰάσις ἐλ' ποιούσης
 διαθέσεως, θόρμανσις ὅστις. γνάντιον γὰρ ἔσθαι
 τῇ ψύξει. σωτονωτόροις τε γυμνασίῳις χρη-
 στέον ὅστις, καὶ βαλανείοις θόρμοτόροις. ἄμεινον
 δὲ καὶ καλινδ' εἶδαι κατὰ τοῦ πρώτου οἴκου
 ὑπὸ ἐλαίου λιπαρῶς. ἔσω δὲ καὶ τὸ ἐλαίου τῷ
 χαλασικῶν, οἷον πρὸ ὅστις γν' ἰταλίας τὸ σαβῖνον.
 ἄμεινον δ' ὑπὸ τῷ χριόντῳ διαθέσεως, ἐτ' εἴν
 δύο ἢ ἑξιδῶ αὐτό. καὶ γὰρ λεπτομέρες ὅρον τῷ
 καὶ θόρμότορον. ἡ δὲ γν' τῇ ψυχρῇ κολυμβή-
 θρα διαβιβῇ, μὴ πολυχρόνιος γενέσθαι, μηδ'
 αὐτὸ τὸ ὕδωρ ἔσω ψυχρόν. γν' δύνεσθαι δὲ μέλ-
 λοντες, ἀλφιδωσάτω τινι τῷ μετρίως θαλ-
 πόντων. ἐλαίου μὲν ὅσα γε κατ' αἰγυπτον
 εἰσὶ, κικίνω τε καὶ ραφανίνω, κατὰ δὲ τὴν ἀλ-
 λων οἰκονομῶν ἔρ' γλυκεῖ καὶ λεπτομόρῃ,
 καὶ μετρίως παλαιῶ. μύροισι δὲ βουσίνω τε καὶ
 γλοβικίνω

γλδύνω, καὶ ἰεῖνω, καὶ ἀμαρακύνω καὶ λομ-
 μακύνω. τὸ μὲν δὲ γλδύνον ἀκρεβῶς ὅστις
 ἀκοποῖ καὶ χαλασιῶν, ὥς τε καὶ τοῖς ἰχυ-
 ρῶς λοπωθεῖσιν ὑπὸ τῆς δόρυ ὑπάρχει. βραχὺ
 δὲ αὐτῷ τὸ σούσιον δορμότορον, ὅμ καὶ χα-
 λασικώτορον. ἴεινον δὲ καὶ ἀμαρακύνον, καὶ
 λομμακύνον, ἰκανώτορον τούτου δορμῶσαι,
 ὥς τε καὶ ταῖς λαλουμέναις ἰδίως ψύξεσι χρή-
 σιμα τετύχηκον ὄντα. τὰς μὲντοι πυκνώσεις
 τοῦ δέρματος αὐτάρκως ἰᾶται, καὶ τὸ ἀνέ-
 θινον ἔλαιον, καὶ μάλιστα ἐκ χλωρόν ἐκ τὸ ἀνέ-
 θον. ἀρμότῃ δὲ ταῖς πικρῶν διαθέσεσιν,
 ὥς πρὸς καὶ τοῖς ἰχυροῖς κόποις, καὶ δὲ τὸ πᾶν
 ματὶ τὸ ἐλάτης ἀκοποῖ. εἰρήσεται ὅ γνῶναι
 ἕξῃς ὅπως χρὴ σκευάζειν αὐτό. νυκτὶ μὲν γὰρ
 μοι δοκῶ καὶ ταῦτα ποτατόρῳ εἶναι ὑποθε-
 σεως εἰρηκῆναι. τοῦ γὰρ ἄριστα λατρεσκουασ-
 μῶν, τὸ σῶμα καὶ βίον ἐλδύτορον ἐπανηρη-
 μῶν, καὶ μηδὲν αὐτῷ πλημμελοῦντι, καὶ τὸν
 ὑπὸ ταῦτα εἶναι ὑγείας ἀριστὸν ἔχοντι, τὰς νο-
 σωδες δόρας διαθέσας οὐ πάνυ τι συμπίπτει
 εἰς. ἐπὶ ἀνέλθωμεν οὖν αὐτῇς ὑπὸ τῶν ἀρ-
 χῆς ὑπόθεσιν, καὶ παραλείποντες ἐγκαύσας
 καὶ ψύξεις, καὶ ἀπεψίας καὶ διαρροίας, ὅσα τ'
 ἄλλα

ἄλλα φιαῦτα. βέλπιον γὰρ εἰς ἥνα λόγον ἀνα-
 βάλλεαι σύμπαντα ταῦτα, ὅτι ποδὶ τ' νοσῶ
 διὰ συμπωματώρι ὑπὸ γραφισόμενον, ὅτι τῷ
 πόνῳ ποδὶ τῷ ἐπ' ἀφροδισίοις γυμνασίων
 ὑποκείμεθα. καὶ γὰρ διαπεφώνηται πως
 ὑπὲρ αὐτῶν. γνῶναι μὲν οἰομένων οὕτω χεῖναι γυ-
 μνάσειν ἐπ' αὐτοῖς ὡς τὸ καλόμενον ἀκθιρα-
 ποντικόν, γνῶναι δὲ ὡς κατὰ τὸ πᾶσκαδαστι-
 κόν. ἐγὼ δὲ δὴ πως τὸ πᾶσκαδαστικὸν γυμνά-
 σιον, οὐδὲ τῆς ποσότητι τῶν κινήσεων ἑλαττοῦ
 τοῦ συμμέτρου, κατὰ δὲ τὴν ποιότητα, σω-
 τονώτορόν τε καὶ ὀξύτορον. οἱ μὲν ὅτι ἀκθι-
 ραπόνει ἀφιοῦντο ὡς πορ τοῦ ἀκ καμάτου,
 τὴν τε κατὰ λυσιν φησὶ δυνάμεως ὑφορῶντος,
 καὶ τὴν φησὶν τὸ σώματι. ἀμφω γὰρ
 ταῦτα πάχον μὲν ἐπ' ἀφροδισίων τε καὶ πλη-
 θει τῶν γυμνασίων. οἱ δὲ ἔχοντες πᾶσκαδαστικῶν
 χεῖναι γυμνασίῳ, τῆς ἀραιότητος καὶ τοῦ οὐδὲν
 φρον, ὡς πορ ὑπὸ τείνειν μὲν ὑπὸ τῆς ἀποθόρα-
 ποντικῆς, ἐπανορθῶσαι δὲ ὑπὸ τῶν παρα-
 σκαδαστικῶν. ἐγὼ δὲ ἑκατόρους ἐπαινεῖς
 ὡς ἑωρακότας ἐκ μέρους τὸ ἀληθές, ἐς ταῦτα
 σωθῆσθαι τὰς διόφας αὐτῶν. ὅτι μὲν γὰρ ἀρρώστῃαι
 τε καὶ τὴν δυνάμει καὶ σφίγξει τὴν ἀραιό-
 τητα,

Τητα, κὴ μὴ πῶ αυξῆσαι τῆς κηρότητα, συγχωρῶ
 σιν ἐκάτοδρον. λείπει δ' αὖ εἰς διορισμὸς ἀμ-
 φοτέροις, ὡς πρὶν γνῶναις ὑπὸ πεπλεγμέναις ἀπα-
 σαις διαθέσεισιν ὑφ' ἡμῶν ἐμπροσθεν εἰρητῆ.
 ῥηθῆσεται δὲ κὴ νυῦ οὐδὲρ ἡπτόν. ἐπειδ' αὖ γε
 ἐς ταυτὸν σωμαχθῶσι πλείους διαθέσεις, εἰ
 μὲν γὰρ τρόπον γνῶναι κινύμενα θεραπεύας,
 ὑπὸ τίνεσσι χρεῖται ῥόπον. πρὶν εἰς κατὰ μόνας,
 ἐκάστη τῶν διαθέσεων ὡς, εἰ δ' ἔστι γνῶναι πούμνηα,
 τὰ κατὰ τῆς ὑπὸ κρατῶσιν διάθεσιν ἐπανορ-
 θωτέον ὅτι πρότερον, οὐδὲ τ' ἄλλων ἀμελεῦν-
 τας τὸ πάμπαν. ὅτι μὲν ἐν ἡπτόν δ' ἐπὶ ηλικίαν,
 ἢ καὶ ἄλλως ἀδυνεῖς ὑπάρχοντες ἀφροδισί-
 οισι ἐχρήσαντο, τούτοις μὲν ἀναγκαῖον ὅτι ἐ-
 πικρατεῖν τῆς ἀρρώστιας ἐλὼν δυνάμεως. ὅτι δ'
 ἰχυρότεροί τε καὶ νέοι, καθάπερ ὁ νυῦ ἡμῶν
 ὑποκείμενος γνῶναι λόγῳ νεανίσκος, γνῶναι τοῖς
 ἢ τοῖς σώματι. ἔξισ εἰς ἀραιότητα πλείον, ἢ
 πόρ ἢ δύνάμεις εἰς ἀρρώστιαν ἀναλλοιοῦται.
 καὶ τοίνυν ἢ ἐπανόρθωσις οὐδ' ἔστι τῶν ἀραιοῦν-
 των, οἷον πρὶν ὅτι καὶ τὸ ἀκρόατορ ἀδυνάτορ γυ-
 μνάσιον, ἀλλὰ ὅτι τ' σωματόντων τε καὶ σφιν
 γόντων, ὁποῖον ὅτι κὴ τὸ πῶσκειν ασικόν, γνῶναι
 τοῖς εἰς γίνεται σώμασι, καὶ κὴ τὸ τ' αὖ εἰν τοῖς
 πῶσκειν ασικῶν

πρᾶσκόνασικῶν γυμνασίων χρησέου. ἐπεγείρει
 γὰρ ἐκείνῳ τὴν θορμότητα, ἡ δὲ τῶν λινῆ-
 σεων ὀφέει καὶ ἡ δὲ τὸν ὄν, καὶ ἡ δὲ συνάγει καὶ
 σφίγγει τὴν ἔξιν. ὅτι δὲ καὶ τὴν ἀραιότητα
 μόνον ἴσθαι τῶν γυμνασίων ἰᾶται, πρὸς ἅπαν-
 των ὁμολογεῖται τῶν γυμνασῶν ὑπὸ τοῦ πεί-
 ρας δεδιδασγμένων, ὥστ' οὐδὲν αὐτῶν εἶναι βέλτερον
 εἰς τὰ παρόντα τοῦ ποιούτου γυμνασίου. τοῦ
 δὲ ὥρας τοῦ ἐπὶ τῶν ὑπὸ τρεπύσης, οὐδὲ τοῦ ψυ-
 χρολουσίας ἀφεκτέου ὅστις. ἐδέσμευται δ' ἐς
 πλῆθος μὲν ἐλαττω, τῇ ποιότητι δὲ ὑγρότε-
 ρα δοτέου, ἵνα καὶ πᾶσι καλῶς αὐτὰ, καὶ τῇ
 ἐκ τῶν ἀφροδισίων ἐπανορθώσῃται ξηρότη-
 τα. καὶ δὲ οὐδὲ ψυχρότερα τὴν κρᾶσιν, ἀλλ'
 ἥτοι τοῦ μέσης ἰδέας, ἢ τῶν θορμοτόρων ὑπάρ-
 χειν αὐτά. διότι γὰρ ὁ ἀφροδισίων ἀραιότε-
 ρόν τε καὶ ψυχρότερον ἅμα καὶ ἀδυνέσθον,
 καὶ ξηρότερον ἀρτελεῖται τὸ σῶμα. καὶ δὲ
 τῶν τὰ πυκνοῦντα καὶ θορμαίνοντα, καὶ τῇ
 διώαμιρ ἀνὰ ῥῶν νιῶντα προσφέρεισθαι, καὶ τῇ
 τοὺς εἶναι οὗς σκοπὸς ἐπ' αὐτοῖς. ὅτι δὲ αὕτη
 διώαμις ὅστις ἀφροδισίων, οὐ τοῦ νιῶν γνέσθως
 λόγου. προῦκειν γὰρ ἐν αὐτῷ διελθεῖν, ὅπως
 αὐτὸν καλῶς τὸ προκείμενον σῶμα γυμνα-
 ζοιτο με-

Ζοῖτο μετὰ τῷ τῷ ἀφροδισίῳ χρησίμῳ, ὅπου
 οὐκ ἔστιν ἡδύατ' ἀνθίστασθαι καλῶς, ἀνευ τῆς πρὸ
 λαβῆς ἐξ ὑποθέσεως, ὅποια τις ὅστις ἢ γὰρ
 σώματι γινόμενῃ διαθέσις ὑπὸ τῆς ἀφροδι-
 σίῳ. ἀλλὰ νῦν μὲν ἐξ ὑποθέσεως, αὐτὸς δὲ
 μετὰ ἀποδείξεως εἰρήσεται, τίς τε ἡ διω-
 μίς αὐτῷ ὅτι, καὶ εἰ χρησιμὸν ὅλως ἢ μὴ, καὶ τί-
 νας αὐτῷ ὠφέλεια καὶ βλάβαι, κατὰ τε τὰς
 τῆς σώματος διαθέσεις εἰσὶ, καὶ τὰς ὥρας τῆς
 ἔτους, καὶ τὰς χώρας, ὅσα τ' ἄλλα βιαῦτα χρὴ
 προσδιορίζεσθαι. μετὰ μὲν δὲ τῇ τῷ ἀφροδι-
 σίῳ χρησίμῳ, εἰδὼ γυμνασίου τὸ πρῶ-
 σκευασικὸν ὀνομαζόμενον. ἀγρυπνίας ἢ πρὸς
 γενόμενης, ἢ λύπης, ἢ ἀμφοτέρω, τὸ ἀποθερα-
 πευτικόν, ὅταν τε χωρὶς ἀπεψίας γηρηθ-
 σιν. ὑπὸ γὰρ ταῖς ἀπεψίαις οὐδ' ὅλως γυμνα-
 σίον. ὅτε ἢ τὸ ἀποθεραπευτικόν γυμνάσιον
 ὑπὸ λύπης τε καὶ ἀγρυπνίας ἀρμότῃ, δη-
 λοῖ καὶ ἡ πείρα. φαίνονται γὰρ ὑπὸ τῆς ἄλ-
 λων γυμνασίων βλαπτομένοι, πρὸς τῷ μηδ'
 ἀνέχεσθαι τῷ ὑπὸ ταπείνων, εἰ τύχοι, ἐπὶ
 λυπούμενοι. δηλοῖ δ' οὐχ ἡ πείρα τῇ πείρᾳ
 καὶ ὁ λόγος. ἐπειδὴ γὰρ ἐπ' ἀγρυπνίας τε
 καὶ λύπης ὀρεῖται, λεπτότεροί τε καὶ αὐχμη-
 ρότεροι

○

ρότεροι

ρότοροι καὶ δύσηκοι γινόμενοι, ξηρότορον ἢ
 γητέον αὐτοῖς εἶναι τὸ σῶμα. τὰς δὲ τριαύτας
 διαθέσεις, αἷ τε μαλακώτερας τρίψεις ἐ-
 ξιῶνται σὺν ἐλαίῳ πλείονι γιγνόμεναι, καὶ λα-
 τροῖς δύκρωτοις, αἷ τε λιγύσεις αἰ βραδύτε-
 ραί τε καὶ χωεῖς ἰχυροτόρας τάσεως, ἀναπαύ-
 σεσι πλείοσι διειλημμένα. τρόπος δ' οὗτος
 ἰὼ ἀκρότατον πικρὸν γυμνασίον. κατὰ δὲ τὸν
 αὐτὸν τρόπον, καὶ τὰς ὑπὸ θυμοῖς, ἢ δι' ἡνδρῶν
 ποτοῦ ξηρότητας ἐπανορθώτεον ὅστις. ἡντι-
 νίως δὲ τοῖς εἰρημνίοις ἐπανορθοῦσθαι χρὴ τὰς
 καὶ ταύτῃ ὑγρότητας, εἴτε δὴ πόμα πλεον,
 εἴτε δι' ἄλλῃ τινὰ πρόφασιν ἐγένοντο. σφο-
 δρὸς γοῦν διὰ καὶ τὸ τριούτων διαθέσεων ἢ ξή-
 ρανσις. ἀλλὰ ὅσον μὲν ἀπασῶν λιοινόν, ἰδίῳ δ'
 ἐκάστης γὰρ ταῖς καὶ μὲν διαφοραῖς. εἰ μὲν δὲ
 ἐπ' ἀργίᾳ πλείονι καὶ ταῖς τῶν ὑγραυνόντων
 ἐδεσμάτων, ἀμέτροις τε καὶ ἀκαίροις χρήσε-
 σιν ὑγρότης ἐγένετο, μακροτόρας δεῖται δι'
 ἐπανορθώσεως. εἰ δ' ὑπὸ ποτῶν πλείονι κατὰ
 τὴν πρωτεραίαν ἢ μόραν γεγονότι, χωεῖς τοῖς
 πεπονθέναι τὴν κεφαλῇ, ἢ τὸ σῶμα δι' λιοι-
 λίας, γὰρ μιᾷ δυνάμει ἡμέρα τελέως ὀξιάσας.
 πλεονάζαντας μὲν γὰρ ταῖς ξηραῖς τρίψεις, γυ-
 μνάζαντας

μνάσαντας δ' ὁξύτορον, ἔλαλλον δὲ πότην χη
 λαμδίνους, ἐδίσμασι τε ξηραυνικωτόροις, ὡς
 ὅσαι γε μετὰ τῷ τῷ κεφαλῷ, ἢ τὸν σόμαχον
 ἀκλαῦσαι π, εἰ δὲ οἶνον βλάβης ὑγρότητες
 εἰσι ποδὶ πᾶσι, τῷ νυῖ γνέσθως ὁ δέοντος λό-
 γος. γνήθῃσεται γὰρ ὑπὲρ αὐτὴ γν' οἷς τ' νοσω-
 διῶν συμπωματάων. αἱ δ' ἐπ' ἀργία πάνυ
 μακρότοραι, τῷ ἀρχῷ ᾧ, οὐδ' αὖ γένοιον-
 τό ποτε κατὰ τῇ πτωκειμνίῳ διαθήσει, ὡς-
 πορ οὐδ' αἱ δὲ πλῆθ' ἐδίσμάτων ὑγρῶν
 πῇ φύσει, οἷα πορ αἱ πλείσαι τ' ὀπωρῶν εἰσι,
 καὶ τ' λαχάνων ὅσα μὴ δριμέα. γηρομνίας δ'
 αὐτὰς, ἀθρόως μὲν οὐχ οἷόν τε θόραπδύειν. εἰ
 γὰρ εἰς τοῦτο πονήσειν ὁ ἄνθρωπος, ὡς αὐ-
 τὰς κως ξηραίνει τῷ ἐξίμ, ἀλώσεται κόπῳ, καὶ
 πυρεξεί πυρετόν μὲν ἐφήμδρον πάντως. αὖ
 δὲ καὶ μοχθηρὰς τύχωσι ὑγρότητος ὑπάρχει
 σαι πλειόνων ἡμδρῶν, γν' χρόνῳ δ' αὖ ἐπανορ-
 θείν ὡς ὑδρὸν εἰρήσεται κατ' ἐκείνον τὸν λό-
 γον, γν' ὅτι τὰς μοχθηρὰς κρείσσει ὑπὸ τὸ βέλλιον
 ἀλλοιοῦμν. ὁμοία γὰρ ἡ πρόνοια τῇ ὑπὸ κτή-
 των διαθέσει, καὶ τῇ φυσικῶν διυσκρα-
 σιδῶν, ὥστ' οὐδὲν χη τὸ νυῖ εἶναι ποδὶ αὐτῇ
 διεξέρχεται. λέγεται οὖν ἐπὶ ποδὶ τῇ ἐω-
 θινῶν τε

θινῶν τε καὶ λιπαρὰ τὴν ἐσπεραν τρίψεων διελ-
 θεῖν, οὐ μὰ Διὶ οὕτως φασὶν ἀποκρίνασθαι Κό-
 ῖντρον, ἐρωμνίῳ πινὶ γυμνασῆναι τινὰ δυνάμιν ἐ-
 χεῖν τοῦ ὑποσυγχρίεσθαι, φάρμακον ἀφανίζον τὰ
 ἰμάτια. οὐ γὰρ τοῖς ὀνόμασιν οἷς ἐγὼ νυνὶ
 ἐχρησάμενος, ἐρεῖται τε λέγουσι τὸν γυμνασῶν,
 ἀποκρίνασθαι τε τὸν Κόιντρον, ὁμοίον ἔστι Κόιν-
 τρον ποδικοδρόν τε ἀπόφθεγμα, πό, τε ποδὶ τῶν
 οὐρῶν, ὡς γραφείως ὅτι λιπαρὰ μανθάνειν αὐτὰ,
 καὶ τὸ ὑπὸ τοῦ θόρμου καὶ ψυχροῦ, καὶ ξηροῦ
 καὶ ὑγροῦ, διότι βαλανέων ὅτι τὰ ριαῦτα τῶν
 ὀνομάτων. ἀλλ' ἐγὼ μὲν οὐκ αὖν δίδωμι, μὴ ὅτι
 Κόιντρον, ἀλλ' οὐδὲ τῶν ἀπὸ Θεσσαλοῦ λινὰ φθί-
 ξαται. βωμολοχικὰ γὰρ ἅπαντα ὅτι τὰ ριαῦ-
 τα κομψόματα, καὶ οὐ διαμῶς ἀνδρὶ πρὸς ἡ-
 κοντα σεμνῆς ὅτω τέχνης ὑπὸ τῆς ἐκείνου. βέλτιον
 οὐδ' ὑπὲρ μὲν φησὶ ἐωθινῆς ἀνατρίψεως, ὥς δ'
 ὑποσχεσθαι, λιπαρὰ τὸ πρὸς κείμενον γὰρ ἔστι
 νυνὶ γινώσκει λόγῳ σῶμα. οὐ γὰρ ἥτις παν-
 τάσιν ἀμεμπῶν ὅτι μετὰ τοῦ ὑπνός, ἢ ἔ-
 νι τῶν κοπώσεων γινέχεται διαθέσεων, ἢ καὶ τῶν
 ἄλλων λινὰ ποδὶ ὧν ἐφεξῆς γὰρ ταῖς κοπώσεσιν
 ὀλίγον ἐμπροσθεν ἔχει τὸ δ' οὐρο διήλθον. εἰ
 μὲν ὅν ἀμεμπῶν ὑποσχεῖται, πόριετον ὅτιν ἀνα-
 τρίβειν.

τρίβει, ἢ ἀλείφει αὐτὸ, πλὴν εἴ ποτ' ἀναγκᾷ
 εἴη συνηνεχθῆναι κρύει κραιπνῶ. τλιμικαῦτα
 γὰρ ὥς τοὺς μέλλοντας ψυχρολουτρῆν, οὕτω
 καὶ πύτους τῇ τρίψει πᾶσιν ἐκδυσσομένη. εἰ δ'
 τις αἰδοῖσιν εἴη λύπου, λείλεκτῃ καὶ πρόσθεν,
 ὥς ἀλείφειν τε καὶ τλιμικαῦτα καὶ ἀνατρίβειν
 μαλακῶς. οὕτω δ' ἢ εἰ ξηρότορον τ' εἴη πλείων
 τοι δέον τι, ἀλειπῆναι μὲν ἐλαίῳ γλυκεῖ, τέτ
 γει γὰρ τοῦ ξηροῦ χεῖρα. τριπῆναι δ' ἐ-
 λάχιστα μὲν, ἀλλὰ μήτε σκληρὰ τρίψῃ, μήτε
 μαλακῇ. πεπρέψαι γὰρ μόνον δειόμεθα τὴν
 ἀνάλωσιν, οὐτε δ' ἀλλοιωῖσιν τοι δέρματός,
 ἢ δὲ ἄρκος τὴν ἔξιν, οὐτε διαφορῆσαι τι
 τῶν περικυμνῶν γὰρ αὐτῆς. ὀργάζεται δὲ ἄμ-
 φω μὲν ἢ μαλακῇ, θάτορον δὲ ἢ σκληρὰ τρί-
 ψις, εἴγε δὲ πυκνοῖ μὲν αὐτῇ καὶ σκληρῶς
 τὸ δέρμα. διαφορῆσι δ' ἢ μαλακῇ, καὶ ἀραιὸν
 καὶ μαλακὸν ἀπὸ γὰρ τὸ σῶμα. πυκνω-
 σιν μὲν τοι τὸ δέρμα τὸ ἐπανορθώσασθαι βε-
 λόμενοι, τὴν μὲν αὖτ' αὖτ' αὖτ' αὖτ' αὖτ' αὖτ'
 σι καὶ βλάβαις, καὶ σφοδρῶ γυμνασίῳ, καὶ
 λόνει πολλῇ γε γρημνῶν, ἐλαίῳ διαψιλῇ καὶ
 γλυκεῖ χρώμενοι, μαλακῶς ἀνατρίψωμεν. τῇ
 δ' αὖτ' τῇ φύσει, πρῶτως μὲν ταῖς ξηραῖς τε
 ὁ 3 ἅμα καὶ

ἅμα καὶ ταχέαις ἀνατρίψει. διδυπόρως δὲ,
 ταῖς δ' ἐλαῖς θορμαίνοντες, εἰς τὸ ἡΐ φύσιν
 ἐπανάξωμεν. ἀραιότητα δὲ, τῇ ἐπὶ τε λειποῖς
 πλείοσι, καὶ τρίψει μαλακαῖς, ἀφροδισίων
 τε χρῆσει γεγεννημένω, ὀλίγαις μὲν ταῖς
 ξηραῖς ἀνατρίψωμεν, ὀλίγαις δ' ἐφεξῆς αὐτῶν
 ταῖς συνἐλαίω πινὶ τῶν συμφόντων ἰασόμεθα.
 τὰς δ' ὡτὶ πλείοσι πόδις ὑγρότητας, αἱ ξηραὶ
 μόναι θοραπύουσι, διατρίβειν σινδόνων, ἢ χειρί-
 δων ὡτὶ τελευτῶμεν. καὶ αὐτῶν μόνων γνίστω
 τῶν χειρῶν, ἢ χεῖρας λίπους παντός, ἢ συνἐλα-
 χίσω λινί. ἔσω δὲ τὸ ἐλαῖον ὅσον γλυκὺ, ἢ δὲ δια-
 φορητικόν, ἀπάσης ἀπὸ πηλαγμῶν συμφύσεως
 ποιότητος. ὧδε μὲν ἔχει πόδι τ' ἐωθινῆς ἀνατρί-
 ψεως. ἢ δ' εἰς ἐσπέραν ἥτις κοπώδεις ἰκα-
 νῶς ὑποαρχουσιν, ἢ κατὰ ξηραμυδίοις, ἢ ἀπο-
 φῶσιν ὡτὶ τῇ δ' ὅ. ἀλλὰ τὸ μὲν φησὶ ἀποφῶσας
 σύμπωμα, τὸ γε νυκτὶ δὲ αἰετῶν τὸ λόγον,
 μετὰ τῶν ἄλλων ἀπάντων νοσώδων συμπτω-
 μάτων ἐξῆς προχειομένη. ὡτὶ δὲ τὸ ὑπο-
 κμῶν φύσεως, ὅταν ἥτις κόπος ἰσχυρός, ἢ ξη-
 ρότης τις ἀμεῖρος ὑπάρχει ἡΐ τὸ σῶμα, τὸ μὲν
 αἰετον, ἐλατῶν γιγνέσθω. πλείων δ' ὁ μεταξὺ
 χρόνος, ἄχρι τ' εἰπῶ. τὰ πολλὰ δ' ἐφ' ἡσυχίας, ὀλί-

χίας, ὀλίγον δ' ἐκ καὶ ποδὶ παΐει τωρα, ὡς ὑ-
 ποκαταβλῶαι τὰ σιτία ταῖς ὀρθαῖς λινύσεσι
 λαΐσθ' ὀδύντα. βέλλου δὲ καὶ εἰ ἀρπαῖσαι δύ-
 νηθεῖν. τούτων γὰρ ἀπάντων καλῶς γυνομέ-
 νων, ἀκίνδυνον ἀνατρίβειν ἐλαίῳ γλυκεῖ, καὶ
 πάντῃ θ' ἰγασρός ἐφαπτομένο. εἰ δὲ μὴ, λιν-
 δυνθ' αὐτὰ τε τὰ σιτία πεφθλῶαι χεῖρον,
 ἀναδοθλῶαι τέ πινεχυμόν θ' αὐτῶν ἡμίπε-
 πτον, ὑπὸ λωθλῶαί τε τὰς κεφαλὰς, ἀνατρε-
 πλῶαί τε τὸν σόμαχον. αἶψα δ' ἐν ὄσι, τὸ μὴ
 ὅλως ἀπεῖναι τ' ἰγασρός. ἢ ποτε τ' ἀμφ'
 αὐτῶν μυῶν, ἢ τοι κοπώδης τις αἰδοῖσις, ἢ
 πλείων φαίνοιτο ξηρότης, ἀλείφειν τὰ μέτρια
 πρῶτος ἐφαπτομένη. εἰ δὲ καὶ τὰς αἰτίας τις
 ἀκῶσαι ποθεῖ τ' εἰρημνίων, τὸν ἐξῆς ἀναμλῖναι
 λόγον, γὰρ ὡς ποδὶ τῶν νοσωδῶν συμπρωμάτων
 διορχόμεθα. νυνὶ δ' ἰγασρὸς ἡδ' ἡ μοι δοκῶ
 μέγιστον αὐταρκῶς ἔχειν τὸν
 γνέσωντα.

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε
Ρ Ι Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν
Λ Ο Γ Ο Σ Δ .



ἸΚΩΣ Οἱ ΠΛΕΙΣΤΟΙ
τῶν νεωτέρων ἰατρῶν γνῶσις ὁ
Οἰσινῶς ζητήμασι κατατρί-
ψαντες τὸν χρόνον, ἥτοι δὲ βρα-
χέων ὑπὸ τρεχουσι τοῦ ποδὶ τῶν
ἀναγκασιότατων λόγον, ἢ καὶ παντάπασιν πα-
ραλείπουσιν, οὕτω καὶ ἡμεῖς ποιήσομεν. ἀλλ'
ὅπου δὲ ἀρχῆς γνέσσομεθα, τὸ χρῆσιμον αὐτὸ
διορχόμενοι, τὰ λογικωτέρων ἔχοντα τὴν ἐ-
πίσκεψιν, εἰς ἑτέρον ἀναβαλέμεθα καιρὸν.
αὐτίκα γὰρ πεποδὶ τῶν νοσηδῶν συμπῆλωμα-
των, ὑπὲρ ὧν γνῶσις τῶν λόγων πρόκειται
διελθεῖν, οὐ μικρὰ ζητήσις ὅτι, πότρου ἐκ τῆς
ὑγιεινῆς ὑπάρχει πραγματείας, ἢ ἐκ τῆς διερα-
πυλικῆς, ἢ φύτων μὲν οὐ διετόρας, ἀλλῆς δὲ
πῶς ἀμφοῖν τρίτης, ὡς οὐ καὶ μέστω ὑγείας
καὶ νόσου τίθενται ἑνὸς οὐ διετόραν ὀνομά-
ζοντες. ἐγὼ δὲ ὑπὸ ἀμφοῖν μὲν, ὡς εἶπ' γνῶσις
ὑγιεινῆς, εἶπ' γνῶσις διεραπυλικῆς αὐτῇ μνη-
μονεύσθην, ὁμοίως ὑπὸ τῶν οἰσινῶν ἐπεξε-
δήσεται.

διήσεται. γνώσκωρ δ' οὐδὲν ἢ πῶρ, ὥς εἰ καὶ
 τρίτη τις αὐτοῖς ἀναθείη γυμνάσιον πραγμα-
 τείας, ὑπερ τ' οὐδὲ τοῦτον διαθείσειεν ὑπὲρ γυ-
 μνάσιον, ἐπεὶ δὲ μᾶλλον ὑπὲρ γυμνάσιον καὶ τωβά-
 σσιν, καὶ δρῶνται πολλοὶ τῶν ἀρρέσιν καὶ θη-
 λυκῶν γυναικῶν πραγματείας διδάσκειν, εἰ-
 λόμην γυναικῶν γυνεῶν λόγῳ διελθεῖν ὑπερ
 αὐτῶν. εἰ γὰρ ἀδυνάτου μὲν ὄντι ἐκφυγεῖν τῶν
 ὁμοιωμάτων τὴν γλωσσεῖαν, ἔλαττον δ' ἐπι-
 ρεῶσιν οὕτω πρᾶξάντων, ἄμεινον ἴσως ἐ-
 σὶν οὕτω ποιεῖν. ἐπεὶ δὲ μᾶλλον ἂν ἴς ὅτι αὐτῆς
 τῆς θεωρίας ὑπὲρ γνώσιν τὴν κοινωνίαν τῆς διδασ-
 καλίας, εἰ πρὸς τοὺς νοῦν ἀκριβῶς τοῖς λε-
 χθῆναι, ὡς ἀρκτέον δύθγν' εἰ, τῆς ὑγιεινῆς
 ὑπὲρ ἡμῶν δ' φαυλότατον ὅτι μόριον, ἢ πολλὰ τὰ
 γυμνασίου τέχνη. ταύτης δ' αὐτῆς δ' σμικρὰ
 μοῖρα τὸ φυλάττειν ἀόπους. ἐσείχθη δ' οὐ
 τῆς ἐμπεδοῖν ὡς ὁμοία τίς ὄντι, ἢ τε πεφυ-
 λακὴ τῶν ἐσομένων ἀόπων, καὶ ἢ ἐπὶ ἀνόρθωσις
 τῶν ἡδὴ γεγονότων. οὐκ οὐκ ἐτόρῳθι μὲν ἐχρῆν
 ἐκ διδασκαλίας ὅπως χρὴ φυλάττειν ἀόπους,
 ἐτόρῳθι δ' ὅπως εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἐπανα-
 γεῖν πρὸς ἡμῶν ἡδὴ γεγονότας. εἰς ταῦτα
 μὲν οὐκ οὐκ οὐκ πρὸ τούτου γυμνασίου τρίτω

ὅλης πραγματείας ὄντι, πρὸς τὴν ὑδὴ γυμνα-
 σίῳν λόπῳν ὁ λόγος ἡμῖν ἐγένετο. μετὰ καὶ
 τὴν ὁμοίῳ αὐτοῖς ὑπὸ μνηστῆρας διαθέσεως,
 ὧν ἡνία λινες ὑδὴ γυμνασίοις ἐγίγνοντο μα-
 λισα. νυνὶ δὲ πρῶτον μὲν ὑπερ αὐτὴν ἐρῶμεν,
 ἐπειδὴ ἀνδρῶν γυμνασίων γίγνεται. δ' οὐτόρου
 δὲ, καὶ πρὸς τὴν ὁμοειδίῳ αὐτῆς, ὁ μὲν ἔν τῃ γυ-
 μνασίοις ἀμέτροις γιγνόμενον λόπος, ὑγρόν
 τε σύμπλωμά ὅστις. ὁ δὲ ἴστωρ χωρεῖς, νοσῶδες,
 ὥστε καὶ ἱπποκρατίῳ δοκεῖν λάλῃσαι εἰρη-
 σταί. λόποι αὐτόματα φράζουσι νόσους. ἢ μὲν
 ἐν ἐλκώδεις αἰσθησίς, σύμπλωμά ὅστις κοπώ-
 δεις. ἢ δ' αἰτία δι' ἡνία αὐτὴ γίγνεται, διαθε-
 σίς ὅστις κοπώδεις. ἢ δὲ καὶ ταύτης αὐτῆς αἰτία,
 δι' ἡνία ἔχει τὴν διαφορὰν, ἢ τοι κατ' αὐτὴν τὴν
 ζώον τὸ σῶμα πρὸς ἐχόμενον, καὶ ὀνομαζέται
 Πλωκαῦτα πρὸς ἐχόμενον αἶμα, ἢ μὲν δ' ὅλως
 ἡνία πρὸς ἐχόμενον, καὶ καλεῖται πρὸς ἐχόμενον
 αἶμα, ὥς εἶναι μὲν ἡνία τὰ σύμπαντα γέννη,
 πρὸς ὧν ἡμῖν ἡνία ἡνία λόγος, τὸ τε, σύμπλωμα
 τὸ κοπώδεις, καὶ τὴν διαθεσίῳ τὴν κοπώ-
 δειν, καὶ τὴν αἰτίαν αὐτῆς. ἐκαστοῦ δ' αὐτῶν
 εἰδικῶς πινὰς ὑπάρχειν διαφορὰς. γὰρ μὲν ταῖς
 αἰτίαις, ὥς εἴρηται νυνὶ, διὰ τὴν πρὸς ἐχόμενον
 νῦν καὶ

νίω καὶ τὴν πρὸ κατάρχεσθαι. γὰρ δὲ ταῦς δια-
θέσεσιν, ὡς γὰρ βέλ' πρὸς οὗτο λόγῳ δειδ' αἰκτῇ,
τῇ ἐλκώδῃ καὶ τῇ πυώδῃ καὶ τῇ φλεγμονώδῃ.
καὶ μὲν τὰς καὶ τοῖς συμπύμασι τρεῖς τὰς αὐ-
τὰς. ὀνομάζειν δὲ ἐξέσι, εἰ βέλ' τοῖς ἐτόρως.
οὔτε γὰρ πλείω τῇ ἐκ μὲν λέγειν τε καὶ ποιεῖν
ἐξέσι, ἀλλ' ὅτι γε βέλ' μὲν οἰς, οὔτε πλείους
διαφορὰς τῇ λελεγμένῳ. ὁ μὲν δὲ ἐλκώδῃς
λόπῃ, ἀρκτέον γὰρ ἀπὸ τῇ, λινουμένῳ αἰ-
δοῖν ἀναισθητὴν, ὡς ἐλκώδῃς φέρει τὸ σῶμα-
τῇ, ἢ καὶ κατὰ τὸ δέρμα μόνον ὅταν ἢ μετὰ
τόρον, ἢ κατὰ τὰς ὑποκειμένης αὐτῷ σάρ-
κας, ὅταν γένηται σφοδρότορον, ἢ κατὰ τὸ
συναμφοτόρον, ἐπειδὴν ἰσχυρότορον ἢ. καὶ τῇ
καὶ μὲν ὅτι τὸ λοπώδῃς σύμπωμα. διαθεσις
δὲ λοπώδῃς ἐφ' ἢ γίνεται τὸ σύμπωμα, δρι-
μύτης ὑγρῶν ὅτι λεπῶν καὶ θερμῶν, ὡς ὁ βί-
βρωσκημ τε καὶ λενταῦ καὶ νύτῃ τὰ σῶμα
τα. γίνετ' αὖτε, ποτὲ γὰρ ὑπὸ ταῖς ἀμέτρῳις
λινήσεσιν, ὡς γὰρ τῷ πρὸς οὗτο δειδ' αἰκτῇ λόγῳ,
ποτὲ δὲ ὑπὸ λακοχυμίας ἐνὶ λεληθότως ὑπο-
φάφεισιν. καὶ οὖν τρεῖς λόπῃς αὐτῶν ἰπ-
ποκράτης ὀνομάζει. τὸ δὲ ἐτόρ) γέν' τῇ λοπῃ
τοῖον ὅτι, ὅταν αὐτόματ) συνίστατ', ταῖς καλῶ
μύαις

μνάαις πληθώραις ἔπεται. διατίνεταί γὰρ ἐν
 ταύταις τὰ σεία τῶ ζώσ μορμα, καὶ μάλιστα
 ἐν οἷς οἱ χυμοὶ ποδεχονται. τὸ δὲ τρίτον τὸ
 λόπου γένετο τὸ φλεγμονώδου, ὡδὶ πληθώρᾳ
 τε ἅμα καὶ τῇ πλοφρημῇ γίνεται λακνοχυ-
 μία. οὐ γὰρ δὴ πᾶν εἶδος λακνοχυμίας, ἀλλ'
 ἐκείνου μόνου ἐν ᾧ δριμύτης ὅτι διακνώδης,
 ὀργάζεται τὸν ἐλκώδην λόπον. οὐδ' οὐκ οὐ
 δ' αὖτὸ λατὰ τὰς φλέβας ἀναμεμιγμένη τῷ
 αἵματι. λαμβάνει γὰρ αὐτὸ ἡ δυνάμις τλωικαῦ
 τα, διαρρέουσιν τε ἅμα καὶ νικωμένης ὑπὸ
 τῇ τοῦ αἵματός χρηστότητι. ἀλλ' ὅταν εἰς τε
 τὰς σάρκας καὶ τὸ δέρμα μεταληφθεῖσα μόνη
 σπείχθῃ, τὴν ἐλκώδην διάθεσιν τε καὶ αἰδοῖ
 σιν ὡς φέρει. ὅτι δὲ πλήθους ἐκγονοῦ ὑπερ-
 χῆρ οἶοντα τὸν λόπον ἔσθην, ἀμαρτάνουσιν.
 οὔτε γὰρ τὸ φριούρην πλήθους, ὃ δὴ καὶ πλη-
 θώραν ὀνομάζουσι, τὸν φνώδην γὰρ λόπον ἐ-
 κείνου ὀργάζεται, οὔτε τὸ τὴν δυνάμιν βα-
 ρυνόντ. οὐ γὰρ δὴ ξίς οὐδὲ ἐλκώδης αἰδοῖ
 σις, ἀλλ' ἡ φρι βαρύνει τε καὶ δυσκινησία τὸ
 τοιούτου πλήθους ὅτι συμπτώματα, τὴν ψυ-
 χικῶς βαρυνόντ δυνάμιν, ὅταν ὡς πρὸς
 ταύτῃ ὑπάρχει πλέον, ἢ λακνοφυξίαί τινες,
 ὅταν

ὅταν πρὸς τὴν ζωὴν κλῶ. εἴρηται δ' ὑπὲρ αὐ-
 τῶν αὐτάρκως γὰρ τοῖς ποδὶ σφυγμῶν, ὡς πόρτε
 καὶ τοῖς ὑπὸ πλῆθους βιβλίων τὰ γνωρίσματα
 φυσικῆς διωάμεως εἴρηται βαρυνομίας,
 ἅμα τοῖς τῶν ἄλλων ἀμφοτέρων. οὐκ ἐν τῷ πλῆ-
 θει αἵματος ὅτι τὸ τὴν ἐλκώδη φέρονται αἰ-
 ὀδησιμὸν κόπου, ἀλλ' ἢ τῶν γὰρ τοῖς δερματικῶν
 καὶ σαρκὶ πορευομένων ὑγρῶν δριμύτης. αὐ-
 τή γὰρ ἐπιδ' αὐτὴν μὲν ἡσυχάζουσα πορεύεται,
 διαλαμβάνει τὴν αἰόδησιμ, εἰς κίνησιμ δ' ἀ-
 φρομένη, πρὸς ἀκρῆμα γνωρίζεται. κίνησις δ'
 αὐτῇ πρώτη μὲν καὶ μαλίσ' ἐγγίνεται κατὰ
 τῶν οἰκείων λόγων οὓς ἐξῆς ὁροῦμεν. ἐτόρα
 δὲ ἡ συνβεβηκός, ἐπεὶ δὲ αὐτὴν ἡμεῖς αὐτὴν πρὸς
 λόμνοι λινῆσαι τι μέρεθ', ἢ καὶ σύμπαν τὸ
 σῶμα, συὲν ἐκείνῳ καὶ τὰς πορευομένας γὰρ αὐ-
 τοῖς λινῆσωμεν ὑγρότητας. ἀλλ' ἢ μὲν πικρῶ-
 τι κίνησις ἐλαχίστη ὅτι, καὶ τὴν κοπῶδη μό-
 νῳ αἰόδησιμ ὑπερφορῶ. ἢ δὲ σφοδρὸς πόρος, εἰς
 ὅτι οὐκ ἔστι. ἢ μέση δ' ἀμφοῖν, φείκης. ὅτι δ'
 ὁδὸν ἐκλύει, καὶ δόρυ ὑπάρχει τὸ αἶμα, εἴ
 γὰρ τε καὶ φείκῳ αὐτὸ ποιεῖν, γὰρ ταῖς τῶν
 συμπρωμάτων αἰτίαις ἀρδ' ἐδίδκται. νῦν δ'
 ἀρκεῖ μόνον αὐτὰ τὰ κεφάλαια τῶν γὰρ ἐκείνων
 τοῖς λόγοις

λόγῳ διεσφραγίσαντες, ὑποθέσιν ποιήσασθαι τοῖς
 πρῶτον, ὅτι γὰρ τοῖς αἰσθητικοῖς σώμασιν ὑπο-
 γραφῇ ποιεῖσθαι δάκνοντα, κατὰ δὲ τὸν
 τρόπον εἰς λήνῃσιν ἀσθενῇται. καὶ ὅτι μὲν
 ὑπὸ αὐτῶν τῶν αἰσθητικῶν σωμάτων ὠθῆμενα,
 διώαμιρ ἐχόντων ἀρκητικῶν τῶν ἀλλοτρίων,
 καὶ ἔτερον δὲ ὑπὸ λήνῃσεως σφοδρότατος,
 ὡς ἐκ τε τῆς γυμνασίῃς ὠθητῆται. τὰ μὲν οὖν
 ὑποθόρμα τε καὶ σηπιδονώδης ποιεῖσθαι
 τα λήνῃσιν σφοδρότερον, οὐ φείκην μόνον
 ἢ ῥίγῃς ὠθηθῆναι, ἀλλὰ καὶ πυρετὸν δὲ ἀπῆται.
 τὰ δὲ ψυχρὰ τε ἅμα καὶ λεπτομόρη, φείκην
 μὲν ῥίγῃς ὠθηθῆναι, πυρετὸν δὲ δὲ ἀπῆται.
 πρὸς εἶναι δὲ τι καὶ πληθὺς ἀξίολογον ἑκα-
 τόροις ἀναγκαῖον, εἰ μέλλοι ταῦτα ποιῆσαι.
 ὅσα δὲ ἡδὲ παντὶ ἀσθενῇσιν ὀλίγα ποιεῖσθαι
 δάκνοντα τοῖς αἰσθητικοῖς ἐγγίνεταί σώμα-
 σιν, ἢ πλείω μὲν ὅστις. οὐπω δὲ ἀκρίβως δάκ-
 νώδης, τὸν ἐλκώδης λόπον ὀργάζεται, καὶ δὲ
 καὶ λεκτέον ἡμῖν ὑπὲρ τούτων ὅστις γὰρ τῷ πα-
 ρόντι λόγῳ. τὰ γὰρ αὖτε πυρετὸς ὠθηθῆναι,
 ὅτι θοραπυλικῆς ὅτι πραγματείας. ἢ ἰασις ἢ
 ἢ μὲν ἵα εἰς κοινούς ἀμφοτέρους ἀνάγειτ σπο-
 πος, ἢ δὲ ἐστὶν ἑκατόρων ἰσθίος. εἰρήσεται ἢ πρὸ
 τερον

περὶ ἢ λαινὴν. χρὴ δὲ ἵναι ἔτε θερμὸν ἔτε ψυ-
 χρὸν ἔτε τὸ πόριπωμα, λαινοῦ ἢ ἀλλοιῶν αὐτό.
 δέχετ' ἂν τὸ πᾶν πόριπωμα τὸ ἐκ τῆ φύσεως
 ἀλλοίωσιν, ὡς πόρ δὲ πᾶν ἔδεσμα πᾶσι τοῖς
 ζώοις πλὴν γὰρ τῆ γαστρὸς πέψιν, ἀλλ' εἰν χρὴ λαι-
 νὰ συγγένειαν τῷ πεπρωμένῳ πρὸς τὸ πέπρον.
 ὅταν δὲ ἀλλότριον, ἢ παντάπασιν οὐδὲ μίαν
 μηχανὴν, ὅσον τὸ ἐκ τῆ φύσεως ὡς δέξασθαι ἰόσ-
 μου. ἀλλὰ χρὴ λαινοῦ αὐτὸ περιᾶσθαι διὰ τα-
 χέως, ὡς πέρ γε καὶ τὰ λαινὰ πλὴν γαστέρα δια-
 φθαργνέται τελείως, ἢ ἐμέτῃς, ἢ διαχωρήσει
 ἐκκυνθῶν ἰσχυρῶς. ὁ μὲν γὰρ δέχετ' ἂν τὸ γὰρ τῆ
 γαστρὸς καὶ τοῖς ἄλλοις σώμασιν ἀναπεπωμένῳ
 λαινοχυμῶν ἐπίμωσ' ὅπως ἐκκυνθῶν, ὡς τὸ γὰρ
 ταῖς αἰσθηταῖς δύσχυρῶς ποιεῖ χομνίαν.
 γνῶτε δὲ καὶ ἡ φύσις αὐτὴ τὸ λαιμνόν. οὐ
 πρὸσιτα βοηθήμα ταχέως ἐκκυνθῶσαι διωά-
 μνον. οὕτω δὲ καὶ ἄλλῃ τίς ὅστις, ὅτε δια-
 θεσις γνῶσται καὶ ἀπαγορεύει τὸν τριού-
 ρον τρόπον τοῦ λαινώσεως, ὡς ἂν ἐφεξῆς εἰρη-
 σετ', πρότερόν γε τὸ λαιπὸν γὰρ τῆ πρώτης δια-
 ρέσεως, πρὸ δὲ νῦν ἡμῶν. οἱ μὲν γὰρ λαινοὶ σι-
 ποὶ τοῦ τὸν πόριπωματῶν ἰάσεως εἰρωται,
 λαινωσίς τε καὶ ἀλλοίωσις, ἰδίως δὲ ἐκατέ-
 ρων πρὸ

ρων πρὸ δέντων ἡμῶν. οὐ γὰρ ἐνὶ τρόπῳ λε-
 νωτέον, οὐδὲ ἀλλοιωτέον, ἀλλὰ τὸν οἰκῆτον ἀεὶ
 τοῖσι τοῦ ζήτητέον. ἐκείνῳ δὲ συλλήβδην
 εἰπεῖν ὁ δὲ τῶν γιναντίων ὅτι, ἐν μέρει δὲ καὶ
 ἑκάστῳ γιναντίῳ. τὰ μὲν λεφάλαια τοῖσι λόγοις
 ταῦτα. χρὴ δ' ἐξηγήσασθαι πλατύτορον αὐ-
 τὰ, καὶ τὴν οἰκίαν ἀποδείξειν ἐκαστῶν πρὸς-
 θῆναι, τῶν ἀρχῶν ἀπὸ τῶν ἐλκώδους διαθέσεως
 ποιησάμενους. ἐπεὶ τοίνυν ὑπὸ λαοχυμίας
 σφικνέων πόδι τῶν μάτων ὁ τοιοῦτος ἐγίγνετο
 λόπος, ὡς κεπῆρον πρότορον, εἴτ' ἐν τοῖσι σε-
 ρεοῖσι μόνοις σώμασιν, εἴτε καὶ ταῖς κοιλίαις
 τῶν φλεβῶν ἢ λαοχυμίας πόδι ἐχεται. γνώρισ-
 μα δ' οὐδὲν ἔχομεν γιναντίες, οὐδὲ λαφῆς ὑπὲρ
 τῶν ἐν ταῖς φλεβῶν πόδι τῶν μάτων, ὅτι μὴ ἢ
 τὰ οὐρα μόνοι, ἀλλὰ σοχάξεσθαι χρὴ δὲ τῶν δὲ.
 πρῶτον μὲν ὡς κεπῆρον, εἴ τι καὶ ἐχεται
 διαίτη τοῦ λαμνοῦ σώματος. δ' οὐτόν δ' εἰ καὶ
 φύσει λαοχυμίας ἢ ἐθῶς ἀθροίσῃ αὐτῶν, καὶ
 πρὸς τοῦτοις, εἰ αἱ συνήθεις ἐκκρίσεις ἐπέχον-
 ται αἱ φυσικαί. τέταρτον ὑπὸ τοῦτοις, εἰ γυμ-
 νασίοις, ἢ λαθάρσεσιν, ἢ ἐμέτρεσι, ἢ αἰωρήσε-
 σιν, ἢ χυμῶσιν αὐτῶν φυδρὺ δάτωρ εἰθισμέ-
 νον ἐκκινεῖν τὰ πόδι τῶν, ὡς λιγώρησιν. ἐν μὲν
 οὖν τῇ

οὐδὲ τῇ διαίτῃ σκεπτόμενοι εἰς ἀπεψίαι περὶ γιν-
 τοῦ πολὺ πλείους τε καὶ μέζους τ' συνηθῶν,
 ἢ καὶ λαοχύμων ἐδεσμάτων ἐνέφορον αὐτὸ
 πληθύνει, ἢ οἶνον ἀντὶ μὲν παλαιῶν γλυκύνον,
 ἀντὶ δὲ λεπτῶν, παχύν, ἢ τε θαλασσημένον ἐ-
 πιγν, ἢ καὶ παντάπασιν εἰς ὑδατὸς πόσιν δὲ
 οἶνου μετῆλθην. ὅχ' ἅπαξ ἢ δις ἐφ' ἐκάσῳ τῷ
 εἰρημνίων πλημμελήσας, ἀλλὰ συνεχῶς τε ἅ-
 μα καὶ χρόνῳ πολλῷ διδύτορον ὡς σκεπτόμενοι ὡς
 εἴρηται, μή τις τῶν φύσιν λαοχυμίων ἐπιμῶς
 ἀθροίζοντων ὅστις ὁ λαμνῶν ἀνθρώπος. δὲ δούρη-
 σεις δὲ ῥῶν πυθόμενοι, εἰ ψωρῶδης διαθε-
 σεις ποτὲ, ἢ λεπτῶδης, ἢ ἀλφῶδης, ἢ λινομῶ-
 δης ὡς πλεοναυτῶν συνεπέσθην, ἢ ὀρυσίπε-
 λας, ἢ ἔρπης, ἢ ἐλέφας, ἢ ὀφείασις, ἢ ἀλωπε-
 κίασις, ἢ φλύκταιναι πλείους, ἢ ἐλκῶδης δὲ
 ἀνάλγης, ἢ ὡλνυκτίδες, ἢ ὅλως ὅτιοῦν τ' ὡς
 λαοχυμίων γυνωμνίων τε καὶ αὐξανομνίων
 συμπρωμάτων. ὡς δὲ τούτοις ἐλεγομένῳ χρῆ-
 ναι σηπῆσαι μὴ συνηθῆς τις ἐκκείσας ἐπιχῆ-
 ται δι' ἐμέτων, ἢ δι' ἀμορφοίδης, ἢ σύειχθαι
 πινός, ἢ δυσγντορίας, ἢ γυναικείων καταμη-
 νίων. εἰδ' ἐξῆς ὃ αὐτὸς ὡς τῆς δούων ἐκκαθαίρει
 ἑαυτὸν αἰεὶ, πᾶσι ταῖς νύ. γνῶσι. ἢ γὰρ ὅτι
 P λαίτοι

λαφύρις φαρμάκῳ. γνῶσι δὲ ἐμετηρίοις, ἢ οὐ-
 ρητικῶις, ἢ ἰδρωτικῶις, ἢ χηρίοις ὑδατῶν αὐ-
 τοφυῶν, ἢ τοι θειωδῶν, ἢ ἀσφαλτωδῶν, ἢ νι-
 τρωδῶν ἐκκινουῦντες ἑαυτῶν τὰ ποδιτῶμα-
 τα, καὶ ἐκασὸν ἕα, ἢ φθινόπωρον ὀλιγωρεῖ-
 σιν γνῶσι. πολλοὶ δὲ ὡς εἴρηται καὶ γυμνασίῳ
 ἔθους ἀπέστησαν. γνῶσι δὲ καὶ ῥίψας ἀπάσης, ἢ
 λωτρῶν, ἢ τῷ μετὰ τὸ βαλανεῖον ἐμέτων ἐπὶ
 οἴνῳ γλυκεῖ. πρόσλητον δὲ ὅστι, ὡς ὁ λόγος οὐ
 μόνον τῷ τῶν αἰσίων ἐχόντων κατασκυλῶ
 ἐμνημόνευσεν, ἀλλ' ὑπὲρ τοῦ μηδὲν λείπει τῶν
 καταλόγων τῶν φιλιακοχυμίας αἰσίων, ἐφέστα-
 το καὶ τῶν ἀθροίζοντων φύσεφ φιλιακοχυμίας σω-
 μάτων, ὑπὲρ ὧν γὰρ ταῖς μοχθηραῖς κατα-
 σκευαῖς τῷ σώματι γὰρ τοῖς ἐξῆς ὑπομνήμασι
 ὑπὲρ πλέον ὁρῶμεν. ἐκ τούτων μὲν ἔν σοχα-
 ζεσθ' ἡγεῖται, τοῦ ποδῶν φιλιακοχυμίας. ἴασι δὲ
 τοῖς μετὰ φιλιοσύνην ὁ δὲ δεικνύει ἀνάλο-
 γον. εἰ μὲν ὀλίγη παντὰ πασι ὑπάρχει, καὶ
 κατ' αὐτὸ μόνον ἡθροισμὸν τὸ δέρμα, μετρί-
 ούραν. εἰ δὲ μέζον καὶ ὁρᾷ βάλθους, ἰχυροτέ-
 ραν. εἰρήσεται δὲ περὶ τὸ μὲν, ἢ φιλιοσύνης
 καὶ πρὸς τῶν δερμάτων μόνον. ἐξῆς ὅτι ἢ τῷ σαρ-
 κῶι ἐμπεπλησμένῳ, καὶ ῥίτη πρὸς αὐταῖς, ὅ-
 ταν ὅλον

τῶν ὅλων ἀκαθαρτῶν τε καὶ ποδῶν ματικῶν
 ὑπάρχει τὸ αἶμα, εἴ τις ἤδῃ μοι πρῶτον μὲν
 ὑπὸ τῷ δὲ ἀρχῆς ὑπόθεσιν ἀνελθὼν, θυχυ-
 μόν τινα φύσει νεανίσκον, ἐμπροσθεν μὲν
 ὑγιεινῶς διατρώμενον κατὰ πάντα, νῦν δὲ
 διατρώει τινα χρεῖαν ἀναγκαίαν, γὰρ ὅσοι ποιεῖ
 πλεονεχίαν χρόνον διατετριφότες, μήτε γυμ-
 νασαδα τὰ σωματικά, μήτε λούσασθαι, λε-
 χεῖν δὲ, καὶ βρώμασι καὶ πόμασι μοχ-
 θεροῖς, καὶ μετὰ τὸ ἀριστον, ἢ τὸ δεῖπνον, ἢ
 καὶ δι' ὅλης τῆς ἡμέρας ἐπὶ ὀχλήματι θνήσκει-
 ναι, μηδὲ ὑπὸν τὰ πολλὰ καλῶς ἀκροάσασθαι
 τα. πρὸς αὐτὸν δὲ μηδὲν αὐτῷ πεπλημμελεῖ-
 ναι ποδὶ τῷ ποσότητι τῷ πρὸς τὴν ἐν γυμ-
 νῶν, καὶ δὲ αὐτὸν μηδὲ ἀπεψίασθαι πεπλημμε-
 ναι τὸν δὲ. τὸν γὰρ τοῦτον ἀνθρώπου, οὐκ ἐν
 δέχεται λευκοχυμῶν ἡθροικεῖν πολλῶν, οὐ-
 κουν οὐδὲ τὸ ἐπανορθώσεως δέχεται μακρᾶς,
 ἀλλὰ χρὴ γυμνασίου ἀκροδραπέδικον, οἷον
 γὰρ τὸ πρὸς τοῦτον γυμνασίου διήλθομεν.
 εἰρητὴ δὲ καὶ ποδὶ τὸ ἀκολούθῃ διαίτης γὰρ αὐτῶν.
 καὶ νῦν οὐδὲν ἐτι χρὴ μεκκῶσαι, ἀλλ' ἀναμνη-
 σαι μόνον, ὡς ὁ σοφὸς τὸ δὲ διακρίνωμεν σω-
 μάτων, λένωσις ὅστις τῶν καὶ τὸ δέσμα ποδὶ τ-
 τωμάτων

τωμάτωρ, ὥς αὐτὸν καὶ τὴν διαθέσεως γὰρ πύτων
 μόνον γεγεννημένης. ὑποκείδω δὲ πάλιν ὁ αὐ-
 τὸς ἀνθρώπος ὑπὸ τοῖς ἄλλοις τοῖς αὐτοῖς, ἀπε-
 ψίας πλείοσι πόδι πεπρωκώς. ὑποκείδω δὲ
 καὶ ἡ ἐλκώδης αἰδοῖς αὐτῶν, μὴ κατὰ τὸ δὲ
 μαμόνον, ἀλλὰ καὶ ὅτι βάθους, ὥς ὑπονοεῖν
 ὅλον ἐμπεπληῖναι τὸ σῶμα τὴν κακοχυμίας,
 οὐκ ἐπὶ τὸν τοῦ τοῦ, οὐτ' ὑπὸ γυμνάσιον ἀφο-
 μλν, οὐτ' ὑπὸ κίνησιν ὅλως οὐδὲ μίαν. ἡσυχά-
 σαι δὲ καὶ ὑπνώσαι κελεύσαντος, γὰρ ἀσιτία
 φυλάξομεν ὅλως τῇ ἡμέρᾳ, εἴτ' εἰς ἑσπέραν
 ἀλείψαντες τε λιπῶς, καὶ λούσαντες δύκρε-
 τω θέρμῳ, τροφῇ δὲ χυμὸν καὶ ροφηματῶδιν
 δώδωμεν ὀλιγίστην, οὐκ ἀφέξομεν δ' αὐτὸν
 οὐδ' οἶνον. συμπέψῃ γὰρ καὶ αὐτὸς ἡμιπέψως
 χυμοὺς ὁ οἶνος εἴ πορ τὶ καὶ ἄλλο, καὶ ἰδρωτὰς
 καὶ οὖρα πρὸ τρέπει, καὶ ὑπὸ σωτελεῖ.
 δέομεθα δ' αὐτὸν οὕτως ἐχόντων, ὅπου μὲν
 ἡδὴ ἀκρεβῶς μοχθηρόν ἐστι τὴν κακοχυμίας
 πεφθῆναι μηκέτι δυνάμενης, ἰδρωσὶ τε καὶ
 οὖροις ἐκκινῶσαι. τὸ δ' οἶον ἡμιπέψον ἐπὶ
 συμπέψαι τε καὶ χρῆσθαι ἀποργάζεσθαι. ὅθεν
 δὲ καλίστα δι' ἡσυχίας καὶ ὑπὸ ἀρτελεῖται.
 εἰ μὲν δὲ ὑπὸ τοῖς εἰρημνίοις κατασκήναι τὸ σῶμα
 πῶμα,

πῶμα, πρὸς τὰ σωτήρια κατ' ὀλίγον ἐπανα-
 γαγῆν χρεὶ τοῦ ἀνθρώπου. εἰ δὲ καὶ κατὰ τὴν
 ἐξῆς ἡμέραν ἐν πᾶσιν οἱ σκεπήσομεν ἡδὲ ποδὶ
 βοηθήματα ἰχυροτόρου, καὶ μάστιγα εἰς ὅσα τ'
 νυκτὸς ἡδὲ κοπώδους ὑπὸ μάλλον, ἢ ἀσώδους,
 ἢ ἀγρυπνῶ, ἢ γὰρ ὑπνοῖς καὶ φαντασιώδεσι
 καὶ ταραχώδεσι γένοιοντο. αὐτὸς γὰρ τοιοῦτος,
 σὺν μὲν ἰχυρῶ τῇ δυνάμει δινοῖμεν δάτορον, ἢ
 φλεβοτομῆν, ἢ καθαίρειν πρὸς ἡμᾶς, διορίζου-
 μένους, ὅποτόρου διὰ μάλλον, ὥς ἐφεξῆς ἐρω-
 σὺν ἀδυνεῖ δὲ, φλεβοτομῆν μὲν οὐδ' ἀμῶς, ὑ-
 ποκαθαίρει δὲ μετρίως. ὅποῖαι δ' εἰσὶν αἱ με-
 τρία καθαίρειται, γὰρ τις ἐξῆς εἰρήσεται, πρὸ-
 τόρου γε διορίζουμένων ἡμῶν τὰ πρότορον. τ'
 γὰρ δυνάμει ἰχυρῶς οὐσης, καὶ τοῦ κόπου
 πᾶσιν οἱ σκεπήσομεν εἴτε μετὰ πλήθους
 αἵματός, ἢ ὡμῶν καὶ ἀπὲς πῶν χυμῶν, εἴτε
 αὐτὴ κατὰ ἐαυτὴν μόνη γέγονεν, ἢ τοῦ κόπου
 ὀργαζομένη κακοχυμία. εἰ μὲν γὰρ μετὰ πλῆ-
 θους αἵματός, ἢ φλεβοτομῆν, ἢ τὴν ἀ-
 ναλόγῳ τῶδε πρὸς ἡμᾶς. ἀνάλογα δ' ἐδὲ
 τὰδε, τις μὲν αἰμορροΐδας ἐπεχρημένοις ἐ-
 κείνας ἀνασομῶσαι, ταῖς δὲ γυναιξὶ, τὴν ὅσα
 μήτρας ἐκκρίσιν λινῆσαι. ὥσπερ γε καὶ οἷς

πύτων οὐδὲν ὅστις, ἀρχαίσαι τὰ σφυρὰ, ἁ-
 παδ' οὕτως ὑποκαθαίρειν φαρμάκων, ὁ μάλι-
 στα οἰκείον τῇ καρχυμίας. μόνης δὲ συστάσης
 τῇ καρχυμίας ἀνδρὶ πλήθους αἵματος, ὡς τῇ
 οἰκείαν τῷ λυποῦντι ποδὶ πῶματι ἀάθασιν
 ὀρχεῖται χεῖρ. λυπεῖ ἢ ποτὲ μὴ ἦτοι πικρόχολον,
 ἢ μελαγχολικόν. ἐστὶ δ' ὅτε φλεγματοῦ δόσι, ἢ
 ἀλυκόν, ἢ ὀξύ. καὶ πύτων ἑκαστον, ἢ ὀξύδ' ἐσε-
 ρον, ἢ παχύτορον, ἢ μέσον πῶς ἢ τῷ σύστα-
 σιν, ἢ πῶς ὦν τε τῇ διαγνώσεως ἢ δὴ λέγω-
 μεν. εἰ μὲν αἵματι σὶν, ὅθεν ἀνθήμασιν ἢ κοπῶ-
 δης γένηται διάθεσις, ὅθεν ἐκείνων ἐτοιμον εὐ-
 ερίσκειν ὁποῖον τὴν τοῦ εἶδος ὅστις τῷ ποδὶ πῶμα-
 τος. εἰ δὲ πύτων χωρὶς ὡς μὲν δυνάμει φύ-
 σεως, ἐκτε τῇ πλεονεξία μόνων ἐδεσμάτων καὶ τῇ
 ἄλλων ἀπάντων ὁποῖα σπένδον αὐτῷ. κα-
 κοχύμα δ' ὅντος φύσις, ἀντὶ τοῦ τὴν ληψίαν.
 εἰρήσει τῇ δ' ὡς πλεοναῖς ἢ πῶς τῇ πύτων
 ἡράσεων. νυνὶ ἢ ποδὶ τῇ ἄλλων λεκτέον, ὅθεν ὦν
 καὶ αὐτῇ γένεσι τεκμήρια δὲ τῇ καρχυμίας εἰ-
 δος. ἀργότορον μὴ γὰρ διητημῆδος, φλεγματοῦ
 δ' ἐσθρος ἀθροίζει χυμός. γὰρ πόνοις ἢ πλείοσι,
 ἢ τοι πικρόχολος, ἢ μελαγχολικός. γὰρ θόρει μὴ
 πικροχόλος, γὰρ φθινοπῶρος δὲ μελαγχολι-
 κός.

κός. ἀλλὰ καὶ τὸ πόνωρ τὸ μῆκος ὑπὸ σκεπήει.
 ὅσω γὰρ αὐτοὶ πολυχρονιώτεροι, ὅσῳ μάλ-
 λον ὑπὸ τὸ μελαγχολικὸν ἐκτρέπονται. καὶ οἱ
 νῦν ὅδοι μὲν ἅμα πολλοῖς ἰσθμοῖς ἐγένοντο,
 παχύτορον ἐργάζονται τὸ πορίσθωμα. λεπτό-
 τορον δὲ οἱ χεῖρες ἰσθμῶν, ὥς πορ. οἱ γὰρ χειμῶ-
 νι, καὶ ὅπως ταῦς ψυχραῖς κατασάσει. συ-
 νεπισκεπήει δ' ἐν τῷδε, καὶ πορὶ τὸ οὐρανὸν
 τί τ' πλήθος, ὥς περ γε καὶ πορὶ τὸ ἰσθμῶν
 ποιότητος. οἱ μὲν γὰρ ὀξυδίης, οἱ δὲ ἄλμυρον,
 οἱ δὲ οἶον βορβορόν ἑνός, ἢ βορβορὸν ἑξῆς
 σιμ. ὅτι καὶ οἱ δὲ τὸν σλεγγίδος ὁπό-
 τε λύνοντα σκοπεῖται. πολλὰ καὶ γοῦν ἐφα-
 νη πικρόχολος ἀκρίβως. οἱ δὲ ὑπὸ τῶν ἰκτερίων
 τῶν ἀρκείνεται. διαγνώσις δ' αὐτῆς ἢ ῥα-
 δία, καὶ πρὸς τὴν γένεσιν ὅτι, ἐκ μόνης τῆς
 χροῖας. ὥστε γὰρ ὁμοίως τῇ τριαύτῃ χολῇ φαί-
 νεται. πολλὰ καὶ γε μὲν ὑπὸ πόνωις ἰχυρο-
 τάτοις καὶ λαύμασι σφοδρωτάτοις ἀκρί-
 βως ξανθὴ ὤφθη. καὶ μὲν δὴ καὶ μέσσοι ποτε
 καὶ μικρὸς ὅς ἀμφοῖν, οἶον ὡχρόξανθός τις, ὥς
 πορ καὶ ὁ τῆς χολῆς χυμός. ἐστὶ γὰρ καὶ οἱ δὲ
 ἐμείδεις τε καὶ διαχωρήμασι, ἢ τῇ γ' ὡχρόν ἢ ξαν-
 θόν, ἢ ὅς ἀμφοῖν συνήθετον. ὁποῖον δ' αὐτὸ

τὸ γὰρ τῷ σώματι ποδῶν καὶ τῷ οὐρῷ ἀναγκασίον αὐτῷ φαίνεσθαι καὶ τὸν ὀρρῶν. ὁ μὲν γὰρ ἐν ἰσχυρῶς, τὸ καὶ ὅλον τὸ σῶμα πλεονάζοντων χυμῶν ἐσιγνώσκει. τὸ δ' οὐρῶν ἐκείνων μόνον, ὅσοι ποδῶν γὰρ τῷ ἀγγείῳ ποδῶν καὶ τῷ οὐρῷ. οὐκ ἔστι παρὰ τὴν ὁλῶς, ἀλλὰ ἐν τῷ ἰσχυρῶς ὡς κεπῆρ ὡς εἴρηται. νῦν δὲ καὶ ποτ' αὐτὸν τὸν κάμνοντα κελεύει αὐτῷ ἀγγείῳ πρὸς ἀκρίβειαν διαγνώσιν, ὅπως εἴωθον, ἐσιν ὅτε καὶ αὐτὸν γενέσθαι πρὸς ἀγγείῳ εἰς τὸ σῶμα τὸ καταφερομένου πολλὰς, ἐκ τε τοῦ μετώπου καὶ τῷ τῷ μορίῳ. ὡς κεπῆρ δὲ καὶ τῷ οὐρῶν, τὴν τε σύστασιν αἵμα καὶ τὴν χόαν. οὐ πρὸς ἀγγείῳ δὲ οὐδὲ τὰ ἐναιωρούμενα, οὐδὲ τὰ ἐναιωρούμενα ἀνεπίσκει πρὸς τὰ πρὸς ἀγγείῳ. διηλεῖ γὰρ ἀκριβῶς ὅποιον τὸ γὰρ ἀγγείῳ ὅσον αἷμα. χολῶδους μὲν οὐκ ὄντ', ἀναγκασίον ὅσον καὶ τὸν ὀρρῶν αὐτῷ χολῶδῃ φαίνεσθαι καὶ ἑκατόρην τὴν χολῶν ἰδέαν. ὁμοίως δ' ἐπὶ καὶ φλεγματώδους ὑπάρχοντ'. ὅταν μὲν οὐκ ἀκριβῶς ἀπεπῆρ ὑπάρχη, λεπῆρ καὶ ὑδατώδεις ὅσον τὸ οὐρῶν, οὐδ' ὑπόστασιν ἴσον, οὐτε γναιώρημα καὶ πεπῆρ δὲ, ταῦτα φαίνεσθαι. καὶ τινος

πινὸν ἀνῶθεν ἐπίσανται νεφέλαι λεπτὰι, κα-
 θαίπου καὶ ἡ καλουμένη γραῦς, καὶ ἐπίπα-
 γει ὑπὸ τῇ ἀρτυχομένην ζαμῶν. εἰ δὲ θολε-
 ρὸν οἶον καὶ τὸ τῶν ὑποζυγίων φαίνοιτο, δη-
 λῶσει μὲν ἐμπεπληῆσθαι τῶν καλουμένων ὠ-
 μῶν χυμῶν τὰς φλέβας, ὅ μιν ἡσυχάζειν γε-
 ποδὶ αὐτοῦ τῇ φύσιν, ἀλλὰ πέτῃ ἐρρωμένως.
 εἰ δὲ καὶ διακείνοι τὰ χέως, καὶ τὸ ὑψιστά-
 μενον εἴη, λυθόντε καὶ λείον καὶ ὀμαλές, ὅσον
 ὅπως φύσει κρατήσιν ἀπάντων αὐτῶν τῇ φύ-
 σιν. εἰ δὲ ὀρησάντων ἢ εἴη καθαρόν, ἀναθολω-
 θεὶν δὲ οὐθέως, ὑπὸ χερσὶν τῇ πέτῃ, τῶν ὠμῶν
 χυμῶν γνῶσκοντες τὴν φύσιν. εἰ ὅμως πλείο-
 να χρόνον, ὅτι οὐθὺς, ἀλλ' ὕσδρον ὑπὸ χειρῶν.
 κοινὸν δὲ ὑπὸ πάντων οὐρανῶν θολοῶν ἐσωθεῖ
 γνώρισμα ἢ διακρίσεις, ἢ τοὶ ταχέως, ἢ βρα-
 δέως, ἢ μηδὲ ὅλως γιγνομένη. εἰ ἢ ἐν ταχέως
 γίγνοιτο, καὶ τὸ ὑψιστάμενον εἴη λυθόν, καὶ
 λείον καὶ ὀμαλές, ἰχυροτόραν γνῶσκοντες μα-
 κρῶ τὴν φύσιν ὡς πέτῃ χυμῶν. εἰ δὲ ἀγαθὴ
 ἢ ἡ ὑπόστασις, γνῶσκοντες δὲ γίγνοιτο πλεονί, καὶ
 τῇ φύσιν γνῶσκοντες πλεονί κρατήσιν τῶν χυμῶν
 ἐπαγγέλλεται. εἰ δὲ ἢ τοὶ μὴ διακείνοι πάντας
 πασι, ἢ σὺν μοχθηραῖς ὑποστάσεσιν, ἀδελ-

νῆς ἢ φύσις ὅτι, καὶ δαίται βοηθείας τινὸς εἰς
 τὸ πᾶσαι αὐτῶν χυμούς. ὥσπερ δὲ τὰ οὖρα τῶν
 ἐν τοῖς ἀγγείοις, χυμῶν ἐνδὲ κινεῖται τὴν
 διαβασιν, οὕτως οἱ ἰσθμῶδες καὶ τὰ ἄλλα
 τὰ παρὰ τὴν σύμπτασιν ἐξίητοι ζώου φαι-
 νόμηναι, τῶν κατ' ἐκείνῳ ὅτι δηλωτικὰ. θόρ-
 μοτάτη μὲν γὰρ αἰσθησις, οὐκ ἔστι ἐν αὐτῇ γί-
 νεται τῶν θόρμων ὑπερκατούντων χυμῶν, ψυ-
 χροτάτη δὲ, τῶν ψυχρῶν. καὶ λυσιμώτεροι μὲν,
 ὑπὸ ταῖς τ' φλέγμασι, ὡχρότεροι δὲ, ὑπὸ ταῖς
 τ' χολαῖς φαίνονται πλεονεξίαις. εἰ δὲ τὸ ἀκρατε-
 σόφρα ποτ' εἴη, ξανθότεροι. τὸ γὰρ χρωμα τ' χυ-
 μῶν ὅτι, ὃ τ' σφραγῶν τ' ζωομορίων, ὅταν γε-
 μῇ ἀποχωρήσασιν εἰς βάθος οἱ χυμοί. συμ-
 βάλει δ' αὐτοῖς αὖτε, σφαιρικός, ἢ ῥιγῶν, ἢ πα-
 θῶν ψυχικῶν, οἷον φόβου, ἢ λύπης ἰχυρῶν, ἢ
 ἀρχομνίῳ αἰσθῶ. μηδενὸς ἢ τούτων πρῶτον,
 οὐκ αὖ ποτ' ὑπονοήσασιν εἰς τὸ βάθος οἱ χυ-
 μοί. ὥσπερ οὐδ' ὑπερκαύσασιν ἂν ποτε τὸ δέρ-
 μα, βιασιόττορον ὁρμήσαντος ἐπ' αὐτὸ χυμῶν
 τοῦ παθεῖν τί τὴν ψυχῇ, ἢ θάλασσαν ἀμετρον
 ἐξωθεν πορρῶσαι τὸ ζῶον. ὁρμιδγνῶτων οὐκ
 ποτ' ἰχυρῶν, ἢ θυμωδγνῶτων, ἢ τ' ἐκ τ' αἰσθῶς
 οἷον ἀμπωτῇ τὴν τῶν χυμῶν ἀναφερομνίῳ,
 μὴ πρῶ

μὴ πρὸς ἔχον τὸν νοῦν πρὸς χροῖα. χροῖς δὲ τῷ βιᾶ
 ζεῖται τὸ πόδι αὐτῶν ἐξωθέν, ἢ πρὸς ψυχρὸν, ἢ
 θερμὸν, ἢ τὶ πάθος, ὡς ἀρτίως εἴρηται γεγε-
 νημένον, ἀφ' οὗ δὲ οὗτος ἢ ἐκ τῆς χροῖας τῷ ζώου
 διάγνωσις τῷ χυμῶν. ὡς οὖν τὸ μὲν λευκότερον
 ἐαυτῷ γεγονὸς σῶμα, τὸν φλεγματικὸν ὑλκρά-
 τειν γινώσκνυται χυμῶν. τὸ δὲ ὠχρότερον ἢ
 ξανθότερον, τὸν χολώδη. καὶ τὸν αὐτὸν τρόπον
 καὶ ἢ ὑπὸ τὸ ὀρθρότερον ἐκτροπὴ τῷ κατὰ φύ-
 σιν, αἷμα πλέονάζει. ἢ δὲ ὑπὸ τὸ μελάντερον,
 τὸν μέλαιναν χολώδη. δόξει δὲ ἂν ὅτι
 ποτὲ καὶ οἶον μολίσθαι τὸν χροῖαν ἔχον, καὶ
 αὐτὸς οἶον τις μῆξις εἰκογνῆαι, λευκὸν τε αἷμα
 πελιδνῶν, καὶ ποτὲ τὸ πελιδνὸν αὐτὸ μό-
 νον ὑλκράτειν, ἀνδρὶ τῷ λευκῷ. τὰ τριῶν
 τα οὖν χρώματα, τὸν ὠμὸν ὑλκράτειν γιν-
 ώσκνυται χυμῶν. γινώσκει μὲν ὑπάρχοντα
 φλέγματι, ἢ πρὸς δὲ ὑγρὸν ὄντα τῷ σιω-
 ῦθις ὀνομαζομένου φλέγματι. ὡς τὰ πολλὰ
 δὲ, οὔτε γλιχρότης αὐτῶν πρόσσειν, ὡς εἴγε
 πρὸς ἡκεί. τὸν οὖν χυμὸν ὁ Πραξαγόρας ὑα-
 λώδη καλεῖ, ψυχρὸν μὲν ἰκανῶς ὑπάρχοντα,
 παχύτερον δὲ ἢ πρὸς ὄντα, τῷ κατὰ δόχλιν ὠμῶ
 πρὸς αἰσθητικὸν. κοῖνοι μὲν γὰρ οἱ οὖν χυμοί,
 λευκοὶ τε

λδνησί τε κὺ ὤμοι πάντων εἰσί. πρὸς αὐτοὺς
 ταὶ δ' αὐτῶν ἄλλα ἄλλη πρὸς σπυγροῖα, καὶ οὐ
 τὸ νυῦ γίνεσθαι αἵματος διορίζεται πάντας
 αὐτοὺς. μόνου γὰρ εἰς τὰ πρὸντα τὸ κοινὸν πᾶσι
 συμβεβηκὸς δεινός, τὸ μηδέπω κατὰ
 γὰρ τελέως αὐτῶν ὑπὸ τῆ φύσεως, ἀλλ' ἐπὶ
 ὑπερβαίνει ὤμους. γινέσθαι γὰρ ὅτι τὸ αἷμα
 τῶν γὰρ χολαδῶν χυμῶν, καὶ τούτων ὧν τὸ γέ-
 νος ἐνὶ πρὸς σπυγροῖα καλεῖται ἐξέρχεται, ἢ ὤμου χυ-
 μῶν, ἢ φλέγμα. ἐκείνοι μὲν γὰρ ὑπὲρ κατὰ
 γὰρ τὸν αἵματι ἀρτεροῦνται τὸ αἷματι, οὐρι-
 δι' οὐδέπω γεγονότ. ἐσι δ' ἐκαστὸν ἀ-
 πειρῶν μὲν ἢ κατὰ μέρος διαφορὰ. διώρι-
 σαι δὲ πᾶσι ἢ δὲ πρὸς τῶν πρὸς τὰ τοιαῦτα δι-
 παυθῆναι νῶν, εἰδῆσι δὲ οὐαυθῆναι, ὧν δ' αὐτῶν αὐτὰ
 καὶ οὐδὲν μεμνηθῆναι νυῦ ἀπασῶν, ἀλλ' ἀρκεί
 μόνου εἰς γὰρ ἀγαγῆναι τὸ λεφάλαον, ὅπου οἶον
 σπυγροῦ τινὰ ποιῆσαι πρὸς σπυγροῦ τῶν πρὸς αὐ-
 τέων. ἐπεὶ δὲ γὰρ οἱ μὲν τινὲς εἰσὶ πρὸς ἀκρ-
 βῶς αἵματι θλῦναι τῶν τροφῶν οἶον ἢ μὲν πεπρω-
 νῶν, οἱ δ' ἀπεπρω- παντάπασιν, οἱ δ' ὀλίγον
 ἀρτεροῦνται αἷματι ἰδέας, ἐπὶ οἱ δ' ἐχα-
 ποι τῆ αἵματι ὥσεως, ἀμετρία θερμότητος ἐπὶ
 μὲν. καὶ τούτων αὐτῶν, οἱ μὲν ὀλίγον ἀρτε-
 ρηκῶς.

χωρηκότες αἵματι, οἱ δὲ πλείον, οἱ δὲ πλεί-
 σον. ὡς μὲν τῶν ὀλίγων ἀπεχόντων, ἐφ' ἑκα-
 τὸν θαρρόντι χρηῖσται φλεβοτομία. ὡς δὲ τῶν
 πλείον, δύλαβες δόρον, ὡς δὲ τῶν πλείον, οὐδ'
 ὅλως. σωεπισκοπεῖσθαι δὲ περιεῖναι, καὶ τὸ
 ποσὸν γνῶναι τοῖς, οἷον εἰ οὕτως ἐτυχῇ, αὐτὸ μὲν
 ὀλίγον ὑπάρχει τὸ χρηστὸν αἷμα, πλείους δ' ἄλ-
 λος ἕως χυμὸς, ἀφίσταται τῇ φλεβοτομίας. αὐ-
 τὸ οὕτως μὲν ὀλίγον ἔστι, διαφιλὲς δ' ὑπάρχει
 τὸ αἷμα θαρρόντως χρηῖσται ταῖς φλεβοτο-
 μίαις. εἰδ' οὕτως, ὡς εἴρηται πρόθεν, ὑπάρχει
 γαστέρα, πρὸς τε τὸ πληθῆσθαι ἀφορῶντα καὶ τῇ
 ἰστίαν τοῖς πλεονάζοντι χυμοῦ. εἰ δ' ἕως ἡν-
 τὸν ἡλικίαν, ἢ ὅτε διελίαν, ἢ ἐθέλει πρὸς ἑαυ-
 τὸν ἔχει ἰατρῶν πρὸς οὐδένα τρόπον αἷμα
 τὸ ἀφαρέσεως, ὡς καθαροῦ ἰχυροτέρου
 ἄγει αὐτόν. εἰ δὲ καὶ ταῦτα ὑποπιδύοι, δι' ἑτέ-
 ρων ἐκκινουμένων τὸ πρὸς τῶν. ὡς μὲν οὖν τῇ ὑπο-
 κειμένης γνῶναι λόγῳ φύσεως, οὐδὲν χαλεπὸν
 ἐξουεῖν ἐτόρας ἐγνώσεις. ἐπ' ἄλλων δὲ, μετὰ
 διορισμῶν ἀκριβέστερον ἐξουεῖσθαι αὐτὰς
 πρὸς ἑαυτὸν, οὐς αὖθις ὁρῶμεν, ἐπεὶ δ' αὖ πρότε-
 ρον ὑπὲρ τῇ δυνάμει φύσεως ἐπωμεν. ὑπο-
 κείτω γὰρ ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος ὡς μοχθηρὰ
 διαίτη

διαίτη κοπώδης γεγεννημένη, ἔπε δ' ὧν εἰ-
 ρήκαμεν σημεῖων. γὰρ μὲν ἔρ' φλεβώδεις γένει
 τ' ἀγγείων ἐμφανέδω τὸ πλῆθ' αὐτῶ χυμῶν
 ἡμιπέπλων. γὰρ δὲ ἔρ' πρὸς ὅλα σώματα, τούτων
 δὴ τῶν διακνωδῶν, οἷς ὁ λόπος εἶπερ. συωκυ
 ξήδω δὲ πως αὐτῶ καὶ τὸ αἷμα. μάλιστα γὰρ
 οὐδ' ὥς εἴρηται ἐχρῆν τὸ αἷματος ἀφελόντα,
 λαβῆσαι τὸν τούτου ἐκείνου τὸν χυμὸν, ὅς αὖ
 ὑπὸ κρατῆρ φαίνεται. μὴ πρὸς μελὶν δ' ἔρ' τ' αἰ-
 ματος ἀφαίρεσιν, αὐξῆσαι τ' ἰσχύος. εἰ δὲ
 μολ' ἔπερσιν ὑπομῖνοι σκοπεῖται τὴν ἐτόραν
 ὁδόν, ἢ μάλιστα αὐτίς, εἰ καὶ μὴ δ' ἴα ταχέων,
 ἀλλ' γὰρ χρόνῳ γε πλεονί πρὸς τὴν ἀρχαίαν τὸ
 σώματ' ἔξιν ἐπανάγοι τὸν αὐθροπον. ἐπεὶ
 ἐν οἷ πρῶτοι δύο σκοποὶ τὸ ἐπανορθώσεως γὰρ
 ἀπάσας ταῖς ραύταις διαθέσεις εἰσὶ, πέ-
 ψις γὰρ τῶν ἀπέπλων, ἢ καὶ ἡμιπέπλων χυμῶν
 ὁπίοι πρὸς τὸ αἷματ' ὑγνῶνται. λεγώσις
 δὲ, τῶν δριμύων τε καὶ διακνωδῶν, ὁπόδοι δὲ
 τεροὶ τ' εἰσὶ καὶ ὕστεροι τὸ αἷματος, ἀπέχει
 μὲν αὐτῶς χρὴ λινύσεως ἀπάσης ἰχυρῆς, ἀ-
 τρέμας δ' ἀλείφοντας καὶ ἀνατρίβοντας ἐ-
 λαίῳ, λούειν ὅτι μάλιστα πρὸς σινεσάτας λευ-
 κροῖς, ἔτ' ἐφ' ἡσυχίας τε καὶ ἀσιτίας διάγειν.
 εἰ δ'

εἰ δ' οἶόν τ' εἴη καὶ ὕπνου, οὐδ' εἰδότες ὡς οὐ-
 δὲν ὅτ' ὡς πᾶσι μὴ τὰ πεφθλυῖαι διωάμενα,
 διαφορῇ δὲ αὐτὸς μοχθηροὺς χυμὰς, ὡς ὁ μετὰ
 βαλανείου ὕπνου. ὅταν δὲ ὡς ὀλίγον ἐμπω-
 δὲν εἴρηται τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ἀκρὸς φραδύν-
 τες εἰς καθίσταται ῥαδίως, ὁ λόγος ὁμοίως γνοχλᾷ
 μιν οὐδὲν τὸν ἀνθρώπου, ἐπὶ τε λουτροῦ
 ἄγειν αὐτὸν, καὶ τῇ δουλεύει τῇ ἡμερῶν ἡτυχά-
 ζειν, καὶ αἰσιτεῖν ἀναγκάζειν, ὡς εἰ καὶ τὸ διδύτε-
 ρον ἐτι τε καὶ ῥίον γινώσκεις, λῶσαι νῆσιν, ἡσυ-
 χία τε καὶ ὕπνω τὰ μετὰ ξὺν τῇ βαλανείου δια-
 λαμβάνοντα. σωτελεῖ δ' εἰς τὸν ὕπνον οὐχ
 ἡκιστα καὶ αὐτὸ τὸ βαλανεῖον αὐτοῖς. ὑπνωδίεςε-
 ροι μὴ οἱ λυσάμενοι γίνονται πάντες, εἰ μηδὲν
 ἄλλο διακωλύσει μείζον, ὡς τε τοῖς τὸν ὕπνον
 αἰτίον τε καὶ σημεῖον ἀγαθὸν γίγνεται τ' ἐλπι-
 ζομένης ὠφελείας. ὡς πῦρ γε καὶ τὸ μὴ διωπθῆ-
 ναι καθόλου καὶ τῶν βαλανείων, οὐκ ἀγαθὸν
 αἴτιον ἀμα καὶ σημεῖον. ὡς τὰ πολλὰ μέντοι
 καὶ τῶν πλεονάζοντων χυμῶν, ὅς τ' ὕπνου τε
 καὶ ἀγρυπνίας γίνεσι λαβεῖν διαγνώσιν. ὡδὶ
 μὲν γὰρ τοῖς ψυχροῖς τὰ τε κώματα καὶ οἱ
 μακρότεροι τ' ὕπνων. ὡδὶ δὲ τοῖς θερμοῖς καὶ δα-
 κνώδεσιν, ἀγρυπνία, καὶ εἰς καθυπνώσκειν γε-
 νώτε,

ποτε, φαντασιώδης τε καὶ δορυβάδης ὑπ-
 νοι ὑποπίπτουσιν, ὡς ὁξάνισαδς ταχέως αὐ-
 τός. ὡς πόρ δὲ κατὰ τὴν πρῶτῳ ἡμέραν, οὐ-
 τω καὶ κατὰ τὴν διδυτῶραν ἐλάχιστά τε καὶ
 ἀπλᾶ ῥοφήματα περὶβίβωμεν αὐτοῖς. τὸ μὲν γὰρ
 πλείω διδιδόναι τοῖς λεγώσεως θεωρητοῖς, ἀνὰ
 κρυσ γιναντίου. τὸ δ' αὖ μὲν ὅλως ῥέφει, ἀσ-
 σάδεις δὲ καὶ λακωτικὸν τοῦ σομάχου, καὶ τ'
 διωαμείως καταβλητικὸν, καὶ τὴν λακωχυμίας
 αὐξητικόν. ἐλάχιστον οὖν αὐτοῖς διδιδόναι, μά-
 λιστα μὲν εἰοῖόν τε, χυλὸν πηισάνης ἀπλῶς ἢ
 τημνόν. εἰ δὲ μὴ, ἀλλὰ τοῦ χόνδρου τοῦ αὐτοῦ
 ῥόπον ἢ τημνόν τῇ πηισάνῃ, ὀλίγ' ὅξους ἐπι-
 χοντῶ, καὶ μάστιγι ὅταν ὤμον πληθῶ ὑπο-
 πιδύωμεν, ἢ γὰρ ταῖς φλεψίν, ἢ καὶ ὅλον ὑ-
 πέρχειν τοῦ ὅγκου. εἰ γὰρ μὴδὲν ὅλως ὅξους ὁ
 χόνδρος πρὸς λάβει, γλιχρότερόν ἐστιν ἢ πρὲ-
 πει τοῖς πρῶσι, ὡς τ' ἐμφράξῃ μάλλον, οὐ
 διαρρύψῃ αὐτὸν πόρους, οὐ μάλιστα χρῆζουσιν
 αὐτοῖς παχέσι καὶ γλίχροις χυμοῖς, οἷοί πορ
 εἰσὶ τοῦ πίπαν οἱ φλεγματώδεις ἀπαντες.
 δύχυμῶ μὲν οὖν ὅτι, καὶ εἰς τὸν λακωχυμίας
 ὑπεκρεαττικός. ἀλλ' εἰ μὴ κολαδῆν τὸ γλί-
 χρου γὰρ αὐτῶ, πρὸς λαβὼν ὅξους τε καὶ πρὸς
 σου τὸ

ου τὸ μέτριον, ἐμφαίνει τε καὶ θρέψει μεζό-
 νως, ἢ συμφέρει τοῖς γίνεσθαι. ὅρα τοῦτ' ἄρα καὶ
 ὁ τ' ἡλιασάνης χυλὸς ἀμείνων ὅστις εἰς τὰ τοιαῦ-
 τα, καὶ συμμετρως τρέφω, καὶ μηδ' αμύσει
 λατὰ τὰς σγνωτόρας ὁδούς ἐχόμενι, ἀλλ'
 αὐτὸς τε διορχόμενι, πλοκαπορρύπων τε
 καὶ διαρρύπων οὖς πόρους, ἅμα ἔθ' τέμνει
 τε καὶ διαλύει ὁπόθεν αὖ γὰρ τοῖς ἡμιπέπτοις
 τε καὶ ἀπέπτοις χυμοῖς ὑπάρχει παχύ. ὅρα
 ταῦτα δέ, καὶ τὸ μελίκρατον ὑλτήδ' ὅριον ὅστις
 αὐτοῖς, ὀξύμελί τε καὶ ἀπόμελι, καὶ πέποδι,
 καὶ ζιγγίβει, καὶ πάνθ' ὅρα τέμνει τε καὶ ὅρα
 λύει τὰ παχέα, χωρεῖς τοῖς λαοχυμῶν ὀργά-
 ζεσθαι. λεχθήσεται δὲ ὑπὲρ τοῦ ὕλης αὐτῶν ὑπὸ
 πλέον γὰρ τοῖς ἐξῆς. εἰς δὲ τὸν γίνεσθαι λόγον
 ὡς πὲρ τίνα παραδείγματα, τὰ τε πειρημέ-
 να λελέχθω μοι, καὶ τὰ μέλλοντα λεχθήσεται.
 ὁπωρίων μὲν γὰρ ὑλτησολογία τῇ ἡλιασάνῃ.
 λαχανίων δ' ἡ θειοδακύνῃ. τῶν δ' ἰχθύων, οἱ
 πετραῖοι. καὶ τῶν ἀρτίων οἱ λειβανῖται, καὶ
 ζυμῖται, καὶ λαθαροὶ συμμετρως. τῶν δ' ὀρ-
 νίθων οἱ ὄρειοι. τῶν δὲ ποτῶν, ὀξύμελι, μελίκρα-
 ζον, οἶνον λεπὸς καὶ λυγρός. ἀπλῶς δ' εἰπέμεν,
 ὅρα πόρ' ὕχυμά τ' ὅστις, καὶ ρυπῖκα, καὶ μὴ γλῶ-
 ρα, μὴ

Q

χρα, μὴ

γρα, μηδὲ παχύχυμα, μηδ' ἱκανῶς πολύτρο-
 φα. τὰ δ' οὐρετικὰ πλεοναγορδόμενα, κατὰ
 τὸν γινεσώτα καιρὸν οὐκ ἐπικανῶ, Ἐμάλισα
 ὅσα σφοδρότορα ἐκθερμαίνει τε καὶ κατατίνει
 τὸ αἷμα. ὅς γ' μέλλοντι καλῶς πεφθίσειας,
 τσαύτης ταραχῆς οὐδέ πω χρεία. ταῦτα τε
 ἐν ἅπαντα πρακτέον ὅτως ὅτι ἢ τ' δούτε-
 ραν ἡμέραν, οὐχ ἡκιστα δὲ κατὰ τ' τρίτῃ τε
 καὶ τ' τετάρτῃ. ἐπὶ τε πρὸς τοῖς, εἰ πραύ-
 νοιτο μὲν ἡ κοπώδης αἰδήσις, δύχρου δὲ γί-
 γνοιτο τὸ σῶμα, καὶ ὑπνοι χρεστοί, καὶ οὐρα πᾶ-
 πονα, τρίψαι μὲν αὐτὴν πλεοναυτὸν ἀκτολή-
 σαντα, γυμνάσαι δ' ὀλίγον. πράξαντος γάρ
 οὕτως, εἰ μὲν μηδεμίαν κοπώδης αἰδήσις ἐ-
 πιγίγνοιτο πρὸς τὰ σωήθη γυμνάσια, ὅσα ἴα-
 χέων ἐπανάγειν. εἰ δ' αὖτε φανείη τι τῶν ἐμπό-
 δων ἢ τῶν συμπτωμάτων, ἢ σημείων. αὐτὸς δὲ
 καὶ σὺ πρὸς ἐκείνο βλέπων, ὅσα ἀλλὰ τῆς πε-
 ρὰ τὰ ἢ τὸ μὲν. εἰ δ' ἐν τῇ κοπώδης αἰδή-
 σεως ἀνάμνησις γένοιτο μόνος, ὡς τοῖς ἄλλοις
 ἅπασιν σημείοις ἀγαθοῖς διαμλίσσιν, ἀκθερα-
 πύπνοις ἐπανορθοῦμεν τὸν λόπον. εἰ δὲ τα-
 ραχθεῖν μὲν τὰ σημεία καὶ οἶον χυθείη, μὴ πα-
 ρεῖν δ' ὁ νόσος, γὰρ ἡσυχία πλεοναυτὸν ἀφ' ὧν
 τερ

τειν τὸν ἄνθρωπον. εἰ δ' ἄμφω σωέλθῃ, ὁ δὲ
 φιλῶν τὸν ὡμολογίας ἄγων, ἢ χρώμενος ἐμπε-
 ρωθῇ, εἰς ὅσον προσηγάγετο ὡφελείας αὐτῷ,
 ὡς ῥημῆσαι τι καὶ πόδι γυμνασίῳ. οὕτω μὲν
 ἐπανορθοῦντι προσηκει τὴν ἐρημνίαν διαβί-
 σιν. εἰ δέ τ' ἄλλα μὲν ταῦτα εἴη, καὶ τὸν αὐτὸν
 ἄνθρωπον, ὑπάρχει δ' αὐτῷ κοπώδης σώμα-
 τι, τὸ μὲν αἷμα τὸ χρεσὸν ὀλίγον, οἱ δ' ὡμοὶ χυ-
 μοὶ πᾶμπολλοί, μήτε φλεβοτομίῃ, μήτε κα-
 θάρσει, μήτε γυμνάσει, ἀλλὰ μηδὲ λινεῖν ὅλως,
 μηδὲ λούειν. αἱ μὲν γὰρ φλεβοτομίαι, τὸ μὲν χρε-
 σὸν ἐκκυνῶσι, τὸ δὲ μοχθηρόν, ὅπου γινέται πρῶ-
 τος μάλιστα φλεψὶ ταῖς κατὰ τὴν τε καὶ με-
 σάριον ἀθροίζεται, πρὸς ὅλον ὑπασπνται τὸ
 σῶμα. καθάρσεις δὲ ὑπὸ τῷ ριούτῳ, σρόφες
 τε καὶ διήξεις ἐργάζεται, καὶ λειποψυχίας
 σὺν τῷ μὴ λεγοῦν ἀξιολόγως. οἱ γὰρ ὡμοὶ χυ-
 μοὶ πάντες ἀργοὶ καὶ δισκίνητοι, ὁ δὲ τὸ πᾶ-
 ρ τε καὶ τὴν ψυχρότητα. προσεμφράττου-
 σιν οὖν ἀπάρας τὰς σενὰς ὁδοὺς, δι' ὧν χρεῖτο
 λεγούμενον γινέται καθάρσει ὑπὸ τῷ γασ-
 τρὶ παραγίνεσθαι, καὶ ὁ δὲ ταύτῃ τὴν αἰτίαν
 οὐτ' αὐτὴν λεγόντων, καὶ ὅς ἄλλος ἐμποδίζοι.
 ὅσον μὲν οὖν ὑφ' ἱπποκράτους ὁ δὲ βραχυτά-

του παρήννητ' ῥήματος ἐπόντος. πέποινα φαρ
 μακόνει μὴ ὠμά. ὅτι ἡ τ' αὐτὴν αἰτίαν οὐδὲ
 γυμνάζει, οὐδὲ λινεῖν ὅλως, ἀλλ' οὐδὲ λύνει
 πρὸς ἡμέραν, οὐδὲ γὰρ ταῖς πρώτοις φλεψὶ τὸ πλεῖ
 ον τῶν ὠμῶν χυμῶν ἔχοντας. ἀπασαι γὰρ αἱ
 πρῶται λινύσας, εἰς ὅλον τὸ σῶμα ποδινοῦσι
 οὓς χυμούς. φυλακτέον οὖν αὐτοῖς γὰρ ἡσυχία
 πάση, καὶ δοτέον ἐδίεσματά τε καὶ ποτὰ καὶ
 φάρμακα λεπτύοντα, καὶ τέμνοντα, καὶ κα
 τὰ γαστρίδα τὸ πᾶν τῶν χυμῶν, ἀνδρὶ τοῖ
 δορμαίνειν ὑπὸ φανῶς. οἱ γὰρ δερμανθέντες ἰχυ
 ρότορον χυμοί, πανταχόσε τοῖ σῶματι ἴα
 σιν. δίαταρ οὖν αὐτοῖς ἐπ' ὀξυμέλιτι μάλιστα
 βραχύ, καὶ πρὸς αὐτὸς γνίστε καὶ μελίκρατον
 δίδόντα. καὶ γὰρ φέρονται τὴν λεπτὴν δία
 ταρ, εἰ πῶς τινὲς ἄλλοι, καταχρώμενοι τῶ
 πλήθει τῶν ὠμῶν χυμῶν εἰς τροφὴν τοῖ σῶμα
 τος γὰρ τῶν κατὰ βραχὺ πᾶν τῶν αὐτῶν. ἐπεὶ
 δὲ καὶ τὸ ὑποχόνδριον ἀπασιν τοῖς βιούτοις
 ἐπὶ ῥητῇ καὶ διαπεφύσκηται, καὶ ῥαδίως
 ὁπίπερ αὐτὸν προσάρονται πινδύματα, βέλ
 ποιαν αὐτὸν εἶναι διδόναι σὺν τῇ τροφῇ πεπερεως
 μακροῦ. καὶ γὰρ διαλύει τὸν παχύτητα δι
 σῶδους πινδύματι. ἀπὸ θείτου δὲ καὶ πρὸς
 τὴν κατὰ

πλὴν κατὰ γαστέρα τὰ καθ' ὑποχόνδριον ἀρ-
 γῶς σωεσῶτα, καὶ τῇ πύλῃ τῶν ληφθγόντων
 σιναίρεται κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἀπάντων
 πεπέρειω. εἰ δὲ μὴ παρῆν ὄψιν, τρεῖς λευκῶν
 χησέων. ἐσι γὰρ σωμαχὸς τονικώτερον ἀμφοῖν
 οἷν ἄλλοιρ πεπόμεον. εἰ δὲ μὴ τοῦ πρῆν, χρῆ-
 σθαι τρεῖς καλλίσω μέλανι, τὸ δὲ, τὸ βαρύνσθ
 μου. ἀμφοῖν δὲ καὶ τρεῖς διοσπολιτικῶν πλο-
 γοδουμηνῶν χρῆσθαι φαρμάκω. σωτῆται ἡ
 διήγησις, γνῶτε μὲν δὲ ἀπάντων ἴσων, κυμίνου
 τε καὶ πεπόμεως, καὶ πηγάνου, ἰγνίτρου, καὶ
 ἐσιρ οὕτω μᾶλλον ὑπακτικώτερον γαστρός. ἐ-
 νίοτε τὸ μὲν ἄλλων ἰδμεν οὕτως μέγιστον, τοῖς νί-
 ροις ἡμισυ. καλλιου ἡ, κύμιν) μὲν ἐμβάλλεσθ
 τὸ καλὸν αἰθιοπικόν, πεπόμεως ἡ, ἡρι-
 μακρόν, ἡ τὸ λυκόν. ἐμβέχεσθαι δὲ τὸ κύμι-
 νον ὅξος δριμυτάτω, καὶ πύλῃ δὲ οὕτως τριβέσθαι,
 ἡ πρότερον φρυγέσθαι μετρίως γν' ἀγρίω λερα-
 μέω, τελέως ὡπῆμεν κατὰ τὴν καμινον. ὁ-
 ρα γν' ὅξος δὲ κρῆνθαι, πηλώσθαι μᾶλλον ὅξιν,
 ἡ κεράμεια, καὶ τοῖς φαρμάκοις τὴν πλοσσίβε-
 ται τὴν ἰσότητ. ἐσθ δὲ τὰ τοῖς πη-
 γάνου φύλλα πλοσσίβεσθαι μᾶλλον συμμείβως. εἰ
 μὲν γὰρ οὐκ πλέον ἀναξερανθείη, δριμύα τε

γίνεται καὶ πικρὰ, καὶ πρᾶϊτόρου τοῦ πρᾶ-
 σήκοντος θόρυμα, μηδ' ὅλως δὲ πρᾶξανθεν
 τα, περιέχῃ πινὰ πρᾶξωμαλκίω ὑγρότητα,
 μηδ' ἐπὶ κατὰ φασμαλκίω ἀκρίβως, διὸ καὶ οὐ
 γίνεται παντὰ πασι ἀφύλα. ζύρις τις τέσ-
 σερις γνίστε ἢ αὐτὰ μίγνυται μέλι πρᾶπη
 φειτμῶν, γνίστε δ' οὐδὲν, ἀλλὰ μόνον χωρὶς
 τοῦ μελιτος ἀρτίθγνυται καὶ πρᾶξωμαλκίω ἐμβά-
 λεται χυλῶ, καὶ ὅτῳ πρᾶ αὐτὸ ἄλλω τῷ ἐλεσ-
 μάτῳ, μάλιστα πρᾶ πρᾶ δοκεῖ. λαμβάνεται
 δὲ καὶ κατὰ αὐτὸ τὸ φάρμακον ἴσῳ, πρᾶ τρο-
 φῆς τε καὶ μετὰ τροφῶν. καὶ ἐπὶ κάλκισον γνί-
 τη φαιύτη χρεῖται τὸ μέλι μεμιγμῶν, ἀκρί-
 βως ἀπνηφεισμῶν. ἴσῳ γὰρ ἀφυσώτατόν ἐ-
 σιν. ἐσὼ δὲ διηλευνότι καὶ αὐτὸ τὸ μέλι κάλκι-
 σον, εἴ ποτ' ἀφυσώτατόν τε καὶ τμητικώτα-
 τόν ἐσεδαί μέλλοι τὸ φάρμακον. ὑπὸ τῇ δεινῇ
 δὲ τις οὕτω διακειμῶνις ὅτιν, καὶ τὸ δὲ
 τριῶν πεπέρειω, ὅταν μὴ πάννυ φαρμακῶ-
 δες τε καὶ ποιικίλως σκευαδῇ, καθάπορ οἱ
 πολλοὶ τῶν ἰατρῶν συνηθέασιν αὐτό, δίκλιν
 καρυκίας τινός, ἢ συὸς ἀγρίου. πρὸς δὲ τῷ
 τῶν θυμασιῶν ὁποιοῦν ἐσκευασμέ-
 νον, ὥστ' ὄργον οὐ σμικρὸν ὑπάρχει τοῖς ἰα-
 τρῶν, ἢ

τρεῖς ἢ τοῖς πρῶταις μύσιν, αὐτὸ τὸ ἐπιμει-
 βλημὲν φάρμακον καταπέψαι τὸ ἄμμι, καὶ
 τὸ σέσελι, καὶ τὸ λιβυσικόν, ὅσα τ' ἄλλα φαρ-
 μακὰ. Διαγινώσκειται γοῦν λαμβανόντων ὡμὰ
 καὶ ἀμετάβλητα, μέχρι πλείους κατὰ τὴν γασ-
 τρὴν μύνοντα. ταῦτά γε ἐν ἀφελῇ καὶ τῇ φαρ-
 μακῇ, καὶ προσέτι τὸ ἐλγνίον τε, καὶ τὸν τ' νάρ-
 δος σάχυν. ὡς δὲ γνῶσι συωπιθέασιν καὶ τὴν κα-
 σίαν. ἔχειν δὲ ἐσκαδασμὸν, ἥτοι καὶ διττόν,
 ὡς ἡμεῖς εἰώθαμεν. ἀπὸ μὲν τὸ ἐτόρον ὅπου
 ἐπίτε τῷ ἀπεπληκτόν καὶ διδόναι, καὶ τὴν
 πρὸς φάρμακον ψύξιν ἐχόντων κατὰ γαστέρα, καὶ
 φλεγματώδη χυμὸν. ἐτόρον δὲ φαρμακῶδες,
 ὡς καὶ ἡμεῖς ὡς τῷ ἀπὸ κεφαλῆς εἰς τὸν θώ-
 ρακα ῥόυματῶν χρώμεθα. ἀλλὰ ὅσον μὲν, ὅ-
 πως καὶ σκαδάλῳ αὐτὸς εἰρήσεται. τὸ δὲ ἀ-
 πλοῦν, ὡς καὶ πρὸς τὸ πλεῖστον τῷ ὡμῶν τῷ
 κατὰ τὰς πρῶτας φλέβας χρώμεθα, ποιόνδ'
 ὅστις. εἰς πρῶτον δὲ δραχμὰς ἐκάστου τῷ
 τριῶν πεπτεῶν ἀρκεῖ μινύδην, ἀνίβου τε καὶ
 δύμης, καὶ ζιγυβόρεως ἐκάστου δραχμὰς οὐκ ὧς,
 τὸ μὲν ἀπλούσαρμ ὅσον, καὶ τούτου μᾶλλον
 ἐτι τὸ χωρεῖς ζιγυβόρεως. ἑτέρον δὲ τὸ δὲ τῷ
 αὐτῷ συγκείμενον, ἀλλ' εἰς τὰς πρῶτον δὲ

Q 4

δραχμὰς

δραχμας, ἑκαστὸν τῶν τριῶν πεπορέων ἑκαεὶ
 δεκά δραχμῶν ἐμβαλομελίων, ἑκάστω τριῶν
 ἀνίγου τε καὶ δύμου, καὶ ζιγγιβόρεως, ὃ καὶ
 μάλιστα χρώμεθα πρὸς τὰ πρὸντα. καὶ δ' εἴπερ
 οἶόντ' εἴη, τὸ μὲν ἀνίστην εἶναι κρητικόν, ἀπὸ τῆς
 δὲ τὰ δύμα, ἢ πάντως γὰρ ἐκ χωρίων ὑψηλῶν
 τε καὶ ξηρῶν. ἐμβαλλειν δὲ αὐτῶν τὴν κοίμην
 ἅμα τοῖς ἀνέσιν ἀρκούνοντα τὸ ξυλῶδες. ἔ-
 σω δὲ καὶ τὸ πέποι. τὸ μὲν μακρὸν ἀτρητόν
 τε καὶ ὑγιές, ὡς πορροῦ καὶ τὸ ζιγγίβει. τά-
 χιστα γὰρ ἀμφοτέρω τιτράται, καὶ πρὸς
 τὸ μὴ τετραῖσθαι δηλονότι τὸ ἀληθινὸν αὐ-
 τὸ πέποι, τὸ ἀπὸ τοῦ βαρβαροῦ κομιζόμενον
 ἔσω. διττὸν γὰρ γίνεσθαι πανουργεῖται,
 σκοδραζόμενον μὲν τὸ ἔσθον ὑπὸ τοῦ ἀλε-
 ξανδρείας μάλιστα. βοτάνης δὲ τινὸς ἐκβλά-
 σημα δάκρυον ὑπάρχει. ὡς δὲ ἂν τις μάλιστα
 γνωρίζῃ τὸ πεπανουργημένον, ἐγὼ διηγήσο-
 μαι, ὅθεν τοῦ πρότερον ἐπὶ τῶν ὑπὲρ τῆς μὴ θάου
 μάστιγος τινὰ, μηδὲ ζητῆν τὴν αἰτίαν, διὲν ἢ
 τοῖς σωθεῖσιν φαρμάκων, ἢ δοκιμασίας ἐπὶ ἡλ-
 θέ μοι γράφειν γίνεσθαι. μὴ πάνυ τίς ὅσον πράτ-
 τειν εἰθισμένῳ κατὰ τῆς θόρα πρυτικῆς πρε-
 νματείαν. γὰρ ἐκείνη γὰρ αὐτοῖς μόνοις δια-
 λέγομαι

λέγομαι τοῖς ἰατροῖς, γνῶται δὲ καὶ τοῖς ἄλ-
λοις ἅπασιν, οὓς ὀνόματι ἰοιῶν περὶ ἀγορεύ-
σιν γνῶσι φιλιατροὺς, γνῶσις πρῶτις δηλονότι
μαθήμασι γεγονότας, ὥς γε γυμνᾶσθαι τῇ διὰ-
νοίᾳ. ἔκχυ ἀναγκαῖον ὅτι τοῖς ριούροις, οὐτ'
γνῶσι τῇ πόδι τῇ ἀπλῶν φαρμάκων, οὐτ' γνῶσι τῇ πε-
ρὶ σωθῆσεως αὐτῶν γε γυμνᾶσθαι πραγματεία.
πολὺν δὲ δὴ μάλλον οὐδ' ὥς χρὴ δοκιμάζειν ἐ-
κασὸν ἐπίσταντα. τούτοις οὖν ἀμεινόν ὅτι γρά-
φεται τὰ ποιῶντα πάντ' ἀκριβῶς, ὥς πρὸ ἀρ-
τίως τὰ πόδι τῷ πεπείρεως μακρῷ ἐπεχείρη-
σαι διγυγῆσαι. χρὴ γὰρ ἀργυρεύειν μὴ αὐτῷ
πρῶτον ἀκριβῶς ὑποσηπουμένους, εἰ πεπεί-
ρεως ἀποσώζει ποιότητα, μετὰ δὲ τούτ' ἐμβα-
λεῖν ὕδατι. τὸ γὰρ ἐσκενασμένον, εἰ βραχείᾳ
δι' ὅλης ἡμέρας, αὐτίκα διαλύεται τῇ ἰκνύμενῳ.
εἴπερ ἔν τε ποιότητι ἀκριβῶς αὐτῷ πεπείρεως
ὑπάρχει, ἢ μὴ διαλύεται βρεχόμενον. ἢ δ'
ὥς ἔρηται καὶ ἀτρικτον, ὑπὸ τῇ δόξῃ εἶναι νόμι-
ζε τὸ τοιοῦτον μακρὸν πεπείρι, τὸ δὲ γε μέλαν
μήτε μικρὸν ἔσω, μήτε ῥυσθόν, μήτε παχύ-
φλοιον, ἀλλ' ἐκ τῷ βαρυσάλθμου ἰαλούμενον,
τὸ μέγιστον τε καὶ δύσπραφέστατον ἐκλεγέσθω.
καὶ τὸ λευκὸν δ' ὁμοίως ἐκλεγέσθω, τὸ μέγι-

σόμ τε καὶ δὴ τραφέσασθαι, εἴτα πάντων ἅμα
 κοπέντων καὶ λεπτῶ κοσκίνῳ διαπιθέντων,
 ἀπὸ κρησμελῶν ὠνιμελὸς, μιγνύδῳ μέλι τὸ
 κάλλιτον. δὴ δίδεις δὲ τὸν τοῦτο καὶ ξανθὸν ὑ-
 πάρχον, γλυκύτατόν τε ἅμα καὶ δριμύτατον,
 καὶ τῇ συσάλσει μήτε παχὺ, μήδ' ὑγρὸν ὥς ἀ-
 ποσπᾶσθαι αὐτὸ τὸ συνεχές, ἀλλ' ὥστε κατα-
 θέντα τὸν δάκτυλον εἰς αὐτό, ἀπὸ ταῦτα κατα-
 σήσαντα μετέωρον, ἀπὸ ῥέον ὁραῖν αὐτὸ τὸ μέλι
 μέχρι πλείους συνεχές ὅν ἐαυτῶ. ἄμεινον δ'
 ἐπ' ἀνθρώπων ἐψῆν, ἢ φύλων ἀκριβὲς ξηρῶν,
 ἀλλ' καὶ καλῶσιρ ἀκαπνα. τὸ τὸ δὲ διδόναι
 χρὴ τὸ φάρμακον, οὐχ ἅπασι μόνον, ἢ καὶ δὴς,
 ἀλλὰ καὶ πλεονάκεις ἐκείνης ἡμέρας. Ἐγὰρ ἔω-
 θυν, καὶ πρὸ τροφῆς, καὶ μετὰ τροφῆς, καὶ καθυπ-
 νόν μελλόντων ὠνιτήθειον ὑπάρχει. τὸ δὲ πλὴν
 θῶ ἐκείνης δόσεως ἔσω κοχλιαρίου μεσοῦ, μι-
 κροῦ μὲν ὡς τῶν μικρῶν σωματιῶν, μεγίστου
 δὲ, ὡς τῶν μεγίστων. ἀνάλωγον δ' ὡς τῶν με-
 ταξὺ. καὶ μὲν τὸ καὶ τὸ ζιγγίβρι τὸ κομιζόμε-
 νοι ἐκ τῆ βαρβάρου, διαβροχον ὄξει, συμφύρ-
 λαμβάνειν. ἐσι δὲ τοῦτο ῥίζα χλωρᾶς τῆ ποῦας
 ἐμβαλλομένη τῶν ὄξει, μετὰ τὴν αἰνείρεσιν
 δὴ δίδεις. κατασβέννυται γὰρ ἡ τὸ βιούτων φαρ-
 μακῶν

μάκωρ θερμότης, αὐτόθι πόδι τὰς πρώτας
φλέβας, οὐκ ἐτ' ἀναφερομένη πρὸς ὅλεν τὸ σῶ
μα, καθάπερ ἐτόρων ἰνῶν, οἷον καὶ τὸ δάκρυ κα
λαμύνθης, ὑπὲρ οὗ μετ' ὀλίγον ὕδρι πλέον εἰρή
σεται.

Ταῦτ' ἄρα καὶ ὀξύμελι χρῆσι
μώταται αὐτοῖς ὅσιν, ὥς καὶ πρότερον εἴρηται.
σκδυάξην δὲ καὶ τὴν προσήκει κατὰ τάδε.
μέλι τὸ κάλλιστον ἐπ' ἀνθρώπων ἀπαφείσαν
τες, ἐπεμβάλλειν αὐτῷ ὅσον τοῦ ὄξους, ὥς γλυκο
μύνω μήτ' ἄγαν ὀξύ φαίνεσθαι, μήτε γλυκύ.
καὶ τότε αὐθις ἐψεῖν ἐπ' ἀνθρώπων, ὥς ἐνωθῆ
ναί τε τὰς ποιότητας αὐτῶν ἀκριβῶς, καὶ μὴ
φαίνεσθαι γλυκομύνους ὡμὸν τὸ ὄξύ, εἴτ' ἀπο
θεμνὸν τὸν πυρ, μιγνύειν ὕδατος ὡς ἂν χρῆσεως
οὕτως λεραυνώτας ὥς οἶνον. εἰ μὲν οὖν ὁ πί
νων αὐτὸ μήδ' ὥς ὀξύ, μήδ' ὥς γλυκὺ μέμφοιτο,
χρηστὸν ἄχει παντός. εἰ δὲ μήποτε τὸ λείπ' τὰς
ἐπεμβάλλοντας ἀφεψεῖν αὐθις. ὃ γὰρ ἐπαινω
τὸν καὶ μίαν ἰνὰ συμμετρίαν σκδυάξοντας αὐ
τό. πρὸς πλησία γάρ μοι δοκεῖσι οἱ τοιοῦτοι ποιεῖν
τοῖς ἀξιῶσιν ἀπαντας τοὺς πίνοντας ὡς αὐτὸς λε
ραυνῶσαι τοῦ οἴνου τὸν ὕδατος, μὴ γινώσκοντες ὥς
γνῶσι καὶ ὕδατος ὅσον ἐθισμένοι πίνειν, οὐθέως
φυλάττονται πῶς κεφαλῶν, εἰ καὶ βραχύ
τις αὐτοῖς

τις αὐτοῖς ἀκρατέσθρου κερᾶσιν. γνῶσι δ' ἀ-
 κρατέσθρου χαίροντες, ἀνατρέπονται τὸν σό-
 μαχον ὑδάρεσθρον πίνοντες. ὁπότ' οὐκ οὐκ οὐ
 νου ταῦτα συμπίπτει σωήθης οὕτω ποτὶ,
 πολὺ δὲ πον μάλλον ἐπ' ὀξύμελιτι, ὅσω
 καὶ ἀκτέσθρου οἴνου καὶ ἰχυρότερόν ὄσιν, εἰκὸς
 ἀπολυθῆσιν αὐτά. βέλτιον οὐκ ὅτι ταῖς τῶν
 λαμβανόντων, ἀποδύσει κείνην τὸ σύμμετρον
 αὐταῖς, ἢ ἡμετέροις. οἰκείότατον μὲν τῇ φύσει
 τὸ λαμβάνοντες εἶναι νομίζοντας τὸ ἡδιστον
 ὀξύμελι, καὶ δὲ τὸ καὶ ὠφέλιμον. γνῶσι δὲ
 ταῦτα δὲ, τὸ ἀκτέσθρου. αὐτὸν δὲ τῶν πρώτων
 κερᾶσιν αὐτῶν, ὥς αὖν μάλα τῶν πλείοις ἀρ-
 μόσφι, κατὰ τὸδε χρὴ ποιεῖσθαι. ὅξους γνῶσι μέ-
 ρει διπλασίῳ μίγνυσθαι τὸν ἀφρόν ἀφρη
 μὲν δὲ μέλιτι, εἴθ' οὕτως ὡς μαλακῶν πυ-
 ρὸς ἐψείδω, μέχρις αὖ ἐνωθῶσιν αὐτῶν αἱ ποιοί-
 τητες. οὕτω γὰρ αὖ, οὐτε τὸ ὅξος ὡμὸν ἐτι φαί-
 νοιτο. δι' ὅθεν δ' οὐθέως ὅτω σκευάζειν ὀξύ-
 μελι, τὸ μέλι μίγνυσθαι τετραπλασίῳ ὅθεν
 τὸ καλλίσον, καὶ πρὸς ἐψείδω μετρίως, μέ-
 χρις αὖ ὁ ἀφρός ἀφίστηται. τὸ μὲν οὐκ φαῦλον
 μέλι, πᾶμπολυ ὁξοργάζεται τὸν ἀφρόν, ὥστε
 καὶ ἡ ἐψήσις αὐτῶν πολυχρονιωτέρᾳ γίνετ'. τὸ
 δὲ ἀγρίον

δὲ ἀρίστον, γὰρ ἐλαχίστω τε χρόνῳ, καὶ βραχύτα-
 τῳ ἀφίκοιμι, ὅθ' οὐδὲ ἴδω αὐτῷ δ' εἶται φέ-
 ψύσεως, ἢ δ' οὐδ' πλείον, τὸ τέταρτον ἀπλεί-
 πει μέρϑ τὸ ἑκράθεντϑ δ' ἀρχῆς. μύξαντος
 δ' ὅξος ἡμισυ, πάλιν ἐψκτίον, ἀχει τὸ τὰς
 ποιότητας ἐαυτ' ἀκραιβάς ἐνωθιῶαι, καὶ μηκέτ'
 ὠμὸν φαίνεσθαι τὸ ὅξϑ. σκιδάζοντα γὰρ καὶ
 λατ' ἀρχῇ οὐθέως τῶν τριῶν μιχθγίντων. ἐσω
 δὲ γὰρ μὲν ὅξους μέρϑ, δύο δὲ μέλιτος, ὕδατος
 δὲ δ'. καὶ ταῦδ' ἐψείδω μέχρι τὸ τρίτου
 μέρους, ἡ δὲ τὸν ἀφρόν ἀφαιρούντων ἡμῶν. εἰ
 δὲ ἰχυρότερον αὐτὸ ποιῆσαι βούλοιο, ὅσον
 ἐμβαλὲς ὅξος ὅσον καὶ μέλιτϑ. ἀπόμελι δὲ
 καλλιστον γὰρ ὕδατι σκιδάζεται, καὶ πίνδοσι
 αὐτὸ δὲ ὅλου τ' ἕξος ὡς ἐμψύχον. γίνεσι δ' τῷ
 βουλομένῳ καὶ πρὸς τὴν ὑποκρίμενῳ γὰρ τῷ
 πρῶτον λόγῳ διάθεσιν ὠφελίμως χρῆσθαι, καὶ
 μάλιστα ὅταν ὀξυωθῇ. πάχιδ δὲ τὸ πλεῖσά-
 κισ, τὸ μὲν μάλλον, τὸ δὲ ἡπῶν, ὡς αὐτὸ δὲ ὕδα-
 τϑ σκευαζόμενον, οὐ τὸ ὀμβρίου, καθάπερ
 τὸ ὕδρὸμελι, ἀλλὰ τ' ὡς τυχόντϑ. γίνεσι δ'
 εἰ βούλοιτό τις καὶ δὲ ὀμβρίου συμπεῖναι, καὶ
 ἐγὼ γ' αὐτὸ ποιεῖν συμβούλοισιν, εἰ ἐπὶ
 νερὶ τ' ὀμβρίου. ἀλλὰ γὰρ οὐτε τ' ἐπαινώ, καὶ
 οὐδέμ

οὐδὲν χεῖρον ὀξυώμενον ἀποτελεῖται, καὶ μά-
 λιστα εἰς τὰ πρῶντα. καὶ γὰρ ἐν καὶ μερίως ὀξύ-
 νετ', τό, τε μὴ παντάπασιν ἀμελῶς ἐσκδυα-
 σμῆνον. ἢ δ' ὑπὸ μέλῃ φ' ἰσχυασίας, ὅτι γν'
 τῷ τῷ κρείον μὴ εἶν πάνυ φαῦλον, ἐψείδαι τ'
 ὑπὸ πλείον γν' ὑδατὶ πηγαίῳ, καθαρῷ τε καὶ
 ἡδ' εἰ. χρὴ γὰρ ἐκπύεσθαι τῷ κρείον τ' μέλι
 μέχρι τοσούτου καθαρεῖν γν' ὑδατὶ, μέχρις αὖ μὴ
 κέλεται μὴδὲς ἀφρός ἐπανίστη. ζύτω τε ἐν χρῆ-
 ῳ ποτῷ, καὶ τ' οἴνων, τοῖς ὀξυσμῆνοισι ἀτρέ-
 μα, καὶ τ' ἐδεσμάτων τοῖς λεπνώουσιν ἀνεν
 τ' θερμαίνον, οἷα πέρ' ὅτι καὶ ἡ λάππαρις, εἰ δὲ
 ὀξυμέλι τ' ἢ δὲ ὀξελαῖς λαμβάνουσιν. μέχρι
 δὴ πρὸ διούρι ἢ τριῶν ἡμερῶν, ὡς εἴρηται δια-
 τῶν. εἰ δ' ἐλπίστοις ἱκανῶς ἦδη λεπνώουσιν
 τοὺς ὠμὸς χυμὸς, οἶνον πρὸς φέρειν, λεπτὸν μὲν
 τῇ συστάσει, λιγρὸν δὲ, ἢ λευκὸν τῇ χροίᾳ. ὁ μὲν
 γὰρ εἰς δύχνην τε καὶ πύρεν, ὁ δ' εἰς οὐρε-
 σιν ἀγαθός. εἰσὶ δ' ὑδὲ μὲν φ' ἰταλίας ὁ, τε
 φαλδρῖν τε καὶ ὁ σαργντίνος ἐκ τ' πρῶτος γε-
 νος. ὡσπερ ἐν ἐκ τοῦ διδυτῶρος ὁ λαβῖνος τε καὶ
 ὁ ἀλβανός καὶ ἀδριανός. ὑδὲ δὲ φ' ἀσίας, ἐκ
 μὲν τοῦ πρῶτου, λῆσβιός τε καὶ ἀργίουσιος. ἐκ
 δὲ τ' διδυτῶρος ἱτακαζιῶς τε καὶ ἀρσύνος.
 οὐτὶ μὲν

ἔστι μὲν ὡς πρῶτον εἰρηματικά ἐρηται τῶν λόγων.
 πολλοὶ δὲ καὶ ἄλλοι κατὰ τὴν ἰταλίαν εἰσι,
 καὶ τὴν ἀσίαν. οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τοῖς ἄλλοις
 ἔθνεσιν ὅμοιοι τῶν εἰρημνύουσιν, οὐς αὐτῶν ἐκλέ-
 γειν καὶ πρὸς τοὺς εἰρημνύοντας ἀρβύλλοντας
 σκοποῦσιν, τὴν τε χροῶν καὶ τὴν σύστασιν. ἀρδῶ
 κινῶν τε τὰς τε παχεῖς καὶ τοὺς μέλανας, ὡς
 λαοχόμους τε καὶ βραδυπόρους. εἰ δὲ ὑπὸ τοῖς
 διεβέλοιον ὁ ἄνθρωπος γίγνεται, καὶ λούειν
 ἡδὴν προσήκει, καὶ ἀλείφειν, καὶ ἀνατρίβειν
 μαλακῶς. καὶ περὶ τὴν πρῶτον ὑπόστασιν ἴσχει
 τὰ οὖρα, τὰς τε τρίψας αὐξῆσαι καὶ πρὸς τὰ συ-
 νήθη γυμνασία κατ' ὀλίγον ἐπαναγαγεῖν.
 γὰρ τούτῳ δὲ τῶν καὶ τῶν διαφορητικῶν
 ἀλείμμασι χρῆσθαι, ὥρ καὶ πρόδην μὲν ἐμνημό-
 νουσα, καὶ αὐτὴ δὲ ὑπὲρ αὐτῶν ἐρεῖ. οὐ μὲν ἐ-
 μετοῖς χρῆσθαι συμβουλεύω, κατὰ τὰς τοιαύ-
 τας διαθέσεις, ὡς πρὸς γυναικας ἐδύξην ἰατροῖς τε
 καὶ γυμνασταῖς, ὅθεν πατηθεῖσιν ὡς οἶμαι πρὸς
 τῶν ὑπὸ φιλοτίμου τε καὶ Πραξαγόρου γε-
 γραμμένων, ὑπὸ ταῖς τῶν τριούτων χυμῶν δε-
 ραπείαις. οὐ γὰρ ὅταν κοπώδεις διαθέσεις
 πλεονάζωσιν, ἀλλ' ἐπειδὴ μόνον λυπῶσιν
 ἡμεῖς, αὐτὸς ἐκκινῶσιν. οὐδ' εἰς γὰρ λίνδιον
 ἀντιστά.

ἀνίστασθαι τῶν καὶ ταῦτα βιαϊότερον ἔσω,
 τῶν κατὰ σάρκα πόδι-ῶμάτων. ὥσπερ ὅταν
 ἄμφω πλεονάζῃ, τὰ μὲν ὡμὰ κατὰ τὰς πρῶ-
 τας φλέβας, γὰρ δὲ τοῖς σδροῖς, τὰ διακνώδην.
 φυλάττειται γὰρ τῶν πριούτων ἀμεινόνῳ ὅτι,
 ἐκατόβας τὰς ἀνίστασθαι, ἔξω μὲν τῶν ὡ-
 μῶν, ἔσωθεν δὲ, τὴν δὲ διακνώδην. ὥσπερ ὅτι
 ἐφυλάττειται κατὰ τὸν ἐμπεδοῖν λόγον, ἔ-
 ξω τοῦ ὡμοῦς ὑπὸ ἀδὲς χυμοῦς, οὕτω καὶ φυ-
 λαττεῖται τοῦ διακνώδους ἀνίστασθαι ἔσω, κεφαλ-
 λαια δὲ τῶν μὲν ἔξω φορᾶς αὐτῶν εἰσι, γυμνα-
 σια καὶ τρίψις, καὶ λουτρά καὶ δάλπτρις, ἀ-
 λείμματά τε θορμαίνοντα, καὶ τῶν ψυχικῶν
 παθῶν ἢ ὀξυθυμία, καὶ ἀπλῶς εἰπεῖν, ἀπανθ'
 ὅλα τοῦ γὰρ βλάθι τῶν ζώου χυμοῦς, εἰς τὴν
 πανταχόθεν κίνησιν ὁρμαῖ. τῶν δὲ ἔσω, τὰ
 ἀκτρεπόμενα τῶν ἔξωθεν φορᾶς. ἐσι δὲ διὰ τὰ
 ταῦτα τῶν ὁμιλούντων βλάθι δὲ ἔρμαζι, τὰ τε ψυ-
 χὰ καὶ σύφοντα, καὶ ὅλα πρὸς τοῖς ὑπὸ ἀδὲς
 τοῦ χυμοῦς, ἢ ἄλλως ὁπωδιῶν ἐπεγείρει,
 τῶν ἔσω κίνησιν αὐτῶν, ὅτι ὡς ὅτι λυπὴ καὶ φρί-
 κη, καὶ ἡντινῶν αἰτίαν γιγνομμένη. καὶ γὰρ καὶ
 ψυχὴν αἰσίου καὶ θορμὴν ἐδείχθη, φρίκη τε
 καὶ ῥίγος γιγνομένη, καὶ ὅλα τῶν ἐμπληθόντων τε
 καὶ φοβόν-

καὶ φοβούντων τὴν ψυχὴν, ἢ τοῖς ἀκροσμάτωρ,
 ἢ θεαμάτων. ὅπαντ' οὖν τὰ τριαῦτα φυλακ-
 τέον ὄσιν, ἐπειδ' αὖ ἅμα τε κοπώδης ὁ αὐτὸς
 ἄνθρωπος ἦ, καὶ τὰς φλέβας ἔχει μεσὰς ἀπὲ-
 ρων χυμῶν. οὐτε γὰρ εἴς ἐξω χυμὸς ἀντι-
 παρ' ἔσω λαλόν, οὐτε εἴς γινόμεν ἔξω, ἀλλὰ
 εἴς μὲν ἔξω διαφορεῖν ἀτρέμα. τὰ γὰρ ἰχυρό-
 τερα εἴς ὁρῶντα, καὶ τῶν γινόμεν ὡς αὐ-
 τούτε. εἴς δ' ὅτι γινόμεν λεπτῶν τε καὶ συμπέ-
 τῶν. εἰ δ' ἦτι δὲ ἐμέτωρ, ἢ δὲ γαστρός ἑπα-
 γωγῆς ὡς χειρὸς αὐτὸς ἐκκινῶσαι σφοδρό-
 τороν, ὡς αὐτοῦ πινὰς ἐκ τῶν ἔξωθεν ἔσω. εἴς
 ἢ ποδὶ τὸν φιλόλογον, ὅστις μέμφεται τῇ βιαι-
 τη γνώσει χρωμίου, ὅταν γινόμεν ταῖς πρώτοις
 φλεβίαι πληθύνῃ ὡμῶν πρὸς κέντροι χεῖρας ἐπέ-
 ρας διαθέσεως, ἀλλὰ μᾶλλον ἡμᾶς αὐτὸς ἐπι-
 στέον ἀκρίβειαν ἔπειτα παλαιῶν γραμμάτων.
 εἰς αὐτὸ μὲν ὅτι μελίκρατον ὅσον πορ' ἀφελῶν
 τες, ὅτι δὲ εἴς μὲν γινόμεν τῇ πρώτῃ τῇ ἡμέρῃ,
 γινόμεν ταῖς ἐχομνίαις δώδεκον, ἐφ' ὅν ἅμα τε τὸ
 πληθὸς τῶν ὡμῶν χυμῶν γινόμεν, ἢ τε κοπώδης ἀ-
 δικαίᾳ ἔξω. εἴς δ' ὅτι ἐμέτης πρὸς αἰθήσομεν, διεσπ-
 ῖται ὡς εἴρηται τῶν ἔξωθεν τι περιήωμάτων
 εἴσω παλινδρομῆσαι. Πραξαγόρας δὲ καὶ Φί-

R

λόγιμος

λόπιμος δὲ λόγως ἔμενον ὑπὸ τριούτῳ μελὶ
 κρατῶν πρᾶλαμβαίνουσιν, ὧμους χυμούς δε-
 ραπύοντες ἀνδρὶ κοπώδους διαθέσεως. ἀλλ'
 ἐπεὶ καὶ πόδι τούτων αὐτάρκως εἴρηται, καί
 ρὸς αὐτὸ εἰς τὴν ὑπολοίπου διαθέσεως ὑπάρξει
 δα, καὶ ὡς ἅμα πῆλκώδεις διαθέσθαι, καὶ τὸ
 τῶν ὧμων πλήθος, εἰς τὴν ἔξω ἀνελήφθαι γίνε-
 ται δὲ ταῦτα, καὶ ἐκείνας μάλιστα τὰς πε-
 ριστάσεις τῶν πραγμάτων, γὰρ αἷς ἦτοι θαλά-
 πος, ἢ γυμνάσιον ἄμετρον, ἐκ τῶν φλεβῶν εἰς
 τὰς σάρκας ἀναρπάξει αὐτοὺς ὧμους χυμούς, οὐ-
 δὲ μίαν γὰρ ἔχει παρόντι πρόσφατον ἀπεψίαν
 ἢ πεπτηνότητά, ὥς εἴ γε καὶ ὅσον σιωέλθαι, σὺν
 παρ' οὕτως ἐμπληθύνεται τῶν ὧμων χυμῶν
 τὸ σῶμα, καὶ λεχθήσεται ἢ ὀλίγον ὕπερον,
 ὥς καὶ καὶ τὴν πρᾶντι ἐπανορθοῦν διαθε-
 σιν. ἀλλ' ἐπεὶ τὸ σωθέντος ὕπερόν τι ὅτι καὶ
 διδύτορον τῶν ἀπλῶν, ἄμεινον αὐτὸ εἰς πόδι τὴν ὑ-
 πολοίπου διαθέσεως ἀπλῆς διελθόντας, ὡς
 αὐτὸ σωθέντος αὐτὸς ἰγνᾷ. καί τοι γε οὐδὲ ταύ-
 τῳ ἀκριβῶς ἀπλῶ καὶ νομίζω, ἀλλ' ὥς γὰρ αὐ-
 τομά τοις κόποις ἀπλῶ. ὑποκειμένης γὰρ
 τὴν κόπον ὀργαζομένης διαθέσεως, ὡς
 μίγνυνται αὐτοῖς τὰς ἄλλας. ἀλλ' ὅτι καὶ κα-
 τὰ

τὰ τὴν μένιν γνίστε μὲν ἀπλῆ καὶ μία μένιν
 ταὶ διαθέσεις, γνίστε δὲ συνίθεται, οὕτως ὡ-
 νομάσμεν ἀπλῶ, ὑπὲρ ἧς ὁ λόγος γνέσκειν.
 ἔσω δὲ τὸ πληθὺ τῶν ὠμῶν χυμῶν γν' τοῖς σε-
 ρεῖς τοῖς ζώσιν μέρεσιν, οὐκ γν' ταῖς φλεβίς, ἅ-
 μα τῷ καὶ τὴν ἐλκώδη τ' ἰόπου διάθεσιν γν'
 τοῖς αὐτοῖς ὑπαρχίμ. ἡ γὰρ ἀρχὴς τ' λόγῳ
 τοιαύτη τις ἴσ' ὡς οὐκ ἐφ' οἷς κατὰ τὰς φλε-
 βας ἴσ', καὶ μάλιστ' ἡ τὰς πρώτας τῶν ὠμῶν,
 ἐφυλαττόμεθα τὰ θερμαίνοντα, διεδιότ' εἰς
 τὴν ἔξιν ἀναληφθῆναι τὸν τοιούτου χυμὸν,
 οὕτω νῦν οὐδὲν χρεὶ διελιγνῆαι. δότε οὐκ αὐ-
 τοῖς ὅλα μέχρι τοῦ δέρματος ἐκτείνει τὴν θερ-
 μότητα, καὶ ἀνατριπῆσθαι ὡς πολὺ ἐλαίῳ χα-
 λασικῶν, καὶ μάλιστ' μετὰ τὸν ὕπνον ἑω-
 θινὸν ἀνασταίντας. ἡ γὰρ τοιαύτη τρίψις,
 ἅμα τε πᾶσι τοῖς ὠμοῖς χυμοῖς, καὶ προ-
 φεῖ τὸν ὄγκον τοῦ ζώου. χρεὶ δ' ἡσυχάζσαι
 μετὰ ταῦτ' ἄχρι πλέονος, εἰ μέλλοι καλῶς
 γυμνασθῆναι ταῦτα. πολὺ δ' ἡ ἀργέσθαι
 αὐτοῖς, οὐ χαλεπὸν γίνεται βραχέα τε σι-
 τία πρὸς γλυκερῶν, κατὰ τὴν πρὸ τε-
 ραίαν τοῦ ἀνθρώπου καὶ μηδὲν ὑπὲρ τῶν εἰπνῶν
 πίνειν, πλὴν λιγρῶ καὶ λεπτοῦ οἴνου. γυμνα-
 ζεσθαι δ'

R 2

ζεσθαι δ'

ζεοται δὲ συνεχῶς καὶ σφοδρῶς αὐτίκα, μύπη
 λάθωμεν, ἀπὲς πῶρ ἐπὶ χυμῶν ἀναγκάζοντες
 ῥέφειδς τὸ σῶμα. βέλτερον ὅν ἐωθεν ὑπὸ πλείον
 ἀνατρίψαι τε καὶ μετὰ ταῦτα ἡσυχάζσαι,
 πειπατῆσαι τε τὰ μέτρια, καὶ αὖθις χεῖρα
 δοῦναι τρίψαι πολλῇ, ἢ λευτρώ συμμέτρῳ θερ-
 μῶ, καὶ τροφαῖς δυχύμοις τε ἄμα καὶ γλί-
 χροις. εἴρηται δ' ἐμπροσθεν αὐτῶν ἡ ὑλη πῆισ
 σάντω ἐπαινούντων ἡμῶν εἰς τὰ τοιαῦτα, καὶ
 τοῦ πετραίους ἰχθύας. καὶ τὸ ὀρνίθων τοῦ ὀρέους.
 ἐπειτήσθαι δὲ, καὶ τὰ λεπτόντα ἢ ἡσυχάζσαι
 μάτρω, ἵππερ ὦν γὰρ ἰδίᾳ γέγραπται βιβλίου.
 δύλαβεῖσθαι δὲ καὶ μὴ δέξαι, εἰ καὶ διερχόμενοι σφο-
 δρῶς, ἀλλὰ καὶ τὸ δὲ καὶ καλαμίνθης φάρμα-
 κον ἀδεῶς λαμβάνειν. ἐστὶ δὲ ἡ συνθεσις αὐτοῦ
 τοιαύτη, καλαμίνθης, καὶ γλήχωνθ, καὶ πε-
 τροσελίνου, καὶ σεσέλεως ἐκάσθ ἀνὰ ἴσ. β.
 σελίνθ πωῖσμα, κορύμβων δύμθ, ἀνὰ ἴσ. δ.
 ἐκατόρθ, καὶ πρὸς τούτοις ἐπὶ λιθυσικοῦ μὲν
 ἴσ. ἐκκαίδεκα, πεπέρεως δὲ ὀκτὼ καὶ μ.
 πεπέρεως μὲν οὖν ἐστὶ τὸ βαρύσαθμον ὄνομα
 ζόμνον. σεσελι δὲ, τὸ μασσαλεωλίκον, πετρο-
 σελίνον δὲ τὸ μακεδονικόν, καὶ τούτου μάλι-
 σα τὸ ἀσρεωτικόν. ἡ καλαμίνθ δὲ καὶ ἡ γλή-
 χων, μά-

χωρ, μάλισα μὲν ἐκ κρήτης. εἰ δὲ μὴ, ἀλλ' ἐκ
 χωρίων ὑψηλῶν τε καὶ ξηρῶν. ὥσπερ οὖν ἡ
 τὰ θύμα. τὰ μὲν οὖν ξυλῶδη καὶ σκληρὰ τῶν
 βοτανῶν, ἀπὸ ῥίζης, λαμβάνειν δι' εἰς τὸ φάρ-
 μακον τὰ φύλλα, καὶ τούτων μάλισα, τὰ λε-
 πτότατά τε καὶ δύθαλιστα, καὶ ἐπ' ἀκραις
 ταῖς βοτάναις, καὶ πρὸς αὐτοῖς, αὐτὴν τε καὶ τὰ
 σὺν αὐτοῖς λεπτότατα καθαίρειν. κόπῃν δ' ἄ-
 μα σύμπαντα καὶ διαπᾶν χρὴ ὥστε λεπτοῦ κο-
 σκίνου. μάλισα γὰρ εἰς ὅλῳ τῷ ἔξιν τοῦ ζώου
 τὰ διαῦτα φάρμακα ἀναδίδονται, καθάπερ
 τε τὰ παχύτερα κατὰ τὴν γαστέρα μὲν, τοῖς
 σπυνοῖς σώμασι τῶν φλεβῶν γνάρμοσιν ἵνα μὴ
 διωαμμένα. καὶ ὥστε ἄλλο καὶ τὸ διοσπολικόν
 ὀνομαζόμενον φάρμακον, οὗ κατὰ τὴν γνέσω-
 τα λόγου ἐμπροσθεν ἐμνημόνευσα, παχυμε-
 ρέσθωρ εἶωθα σκευάζειν, ἐπειδὴ ἀν' ὑπαχθῶναι
 τὴν γαστέρα δι' αὐτὴν διεήσω, καί τις οὐκ εἰ-
 δὼς ἄλλο, λεπτότατά τε καὶ χνοωδέστατα ἔρ-
 γασάμεν. αὐτὸ, τὴν μὲν ὑποχώρησιν ὁδὸν
 ἐπεὶ ὑπὸ τριψῆν, οὐρα δ' ἐκίνησεν οὐκ ὀλίγα,
 καὶ ἡμῖν ἐκινουῖτο θανμαζῶν τε ἅμα καὶ
 ζητῶν τοῦ γεγονότος τὴν ἀληθινὴν αἰτίαν.
 αὐτὸς μὲν γὰρ ἐφη νομίζειν δι' ἀκρασίαν ἵνα

το ανθρώπου. καὶ γὰρ ἐκάλεισεν ὅτως αἰτίαν
 εἶναι τὴν συμβεβηκότος, ὥστ' ἐμαθὲν ὅτι τὸ τὸ συν
 θέσεως εἶδ' αἰλουρίδιον ὑπερχεν αὐθις, ἐτέ
 ρως ἐσκύλασε τυχὼν τοῦ σκῆπτρου. τὸ τὸ Μου
 τὸ πρῶτον γέλωτος ὑπὸ πάσης σωθίσεως φαρ
 μάκου ἀμεινον μεμνήσθαι. τὸ δὲ προκείμενον γν
 τῶ πρῶτον λόγῳ φαρμακον, ἀκριβὲς ἀπαν
 τα λεπτὰ λαμβανέτω, χαλεπὸν τὸ ῥαδίως ἀνα
 λίσσομαι τε καὶ φόρεω πάντα. μιγνύω δὲ
 τοῖς ὅττω παρασκευασμένοις, μέλι τὸ κάλλι
 στον ἀκριβὲς ἀπὸ φεισμένου. ἢ ἢ χρῆσις αὐτῇ
 γινέσθω βατὰ τῇ ἐωθινῇ ἀνὰ τριψιν, καὶ πρὸ
 τῇ γυμνασίῳ δὲ καὶ λουτρῶν. ἔξει δὲ καὶ
 χεῖς τοῦ μίξαι τὸ μέλι ξηρῶν ὅλ' φαρμακ
 κω φυλάξαντα χρῆσθαι, παραπλησίως ἄλλοις
 τοῖς εἰς ὅσα παρεσκευασμένοις. ἔξει δὲ καὶ
 εἰς πρὸς αὐτὴν ἐμβαλεῖν οἶον ὄξος, ἢ τοῖς πρὸς
 αὐτὴν πεπερεως. οὐ μόνον δὲ τὸ ξηρὸν ἁλῶν δι
 κλῶ ὅτι πολὺν χρῆσθαι, ἀλλὰ καὶ τὸ σὺν τῷ μέ
 λιτι. καὶ γὰρ καὶ ὅττω δυνάτον ἀναμιγνύντα
 τοῖς ἐσέσμασιν, ἀρχεῖται μετὰ λινῶν ὅττω αὐτῇ,
 ὥς ἡδὺν ὅλ' χρῶμεν φάινεσθαι. μηδὲν μὲντοι
 τῇ τροφῇ, μηδέποτε λαμβάνειν μήτε ὅττω,
 μήτ' ἄλλο τι φαρμακον, ἀνάλωσιν ἰχυροτέ
 ραν ὄργανον

ραν ὀργαζόμενον. οὐ γὰρ ἀναλίσκουσι τῶν καὶ
 τα βέλτων, ἀλλὰ πλεονάζουσιν τοῖς ληφθεῖσιν. ἄ-
 μφνον οὖν ὅτι τις ὑπερβολῆς πινὸς ἐξωθῇ εἰς
 πένθος διανοίας, γὰρ οὕτως ἔχει καὶ διόδο-
 ται φάρμακον, οὐ τὴν συνθέσιν ἐμπροσθεν
 ἐδήλωσα. λέγω δὲ τὸ ὅτι τριῶν πεπρωμένων ἄ-
 πλοῦν, καὶ αὐτὸ δὲ τὸ πένθος μόνον ὑπερβα-
 τόμενον ἔχει ποσὶν, χρηστὸν εἰς τὰ πρὸντα. καὶ
 εἰπερ ἄρα μέζων τις εἴη χρεία, καὶ τὸ ὅτι χυλῶ
 τῶν λυσίωνων μύλων, οὐ τὴν συνθέσιν ἀπα-
 ραν ὁρᾷ καὶ τῇ δυνάμει, ἀκριβὲς δὲ κηρύττει
 ἵνα τὸν ἐξῆς λόγον. εἰς δὲ τὰ πρὸ αἰώνων νῦν,
 ἀπέναντον ἄριστον φάρμακον, ὡς ἐγὼ γινώσκω,
 τὸ ὅτι τῇ καλαμάνθῃ ὅτι. καὶ γὰρ λεπτύνει τὰ
 παχέα καὶ γλίχρα, καὶ διαφορεῖ, καὶ οὐρεσι
 λινεῖ, καὶ καταμύσσει γυναιξίν. ἐστὶ δὲ καὶ ἡ δι-
 σον γὰρ τῇ χρείᾳ, καὶ μάστιγι ὅταν λάβῃ πλείο-
 ν τοῦ μελιτος. εἰδέναι δὲ ὅτι πλέον αὐ-
 τὸ χρὴ τῶν καὶ τα. τις δὲ ἀπετραμμένοις
 τὰ γλυκεῖα, καὶ φθύγῃσι τὸ μέλι (καὶ γὰρ τὰ καὶ
 τὰ μὲν πινόμενα εὐερίσονται φύσει) ὀλίγον γὰρ
 τῇ συνθέσει μιγνύδω τὸ μέλι. βέλτιον δὲ
 καὶ μάλλον εἰδέναι τούτοις, καὶ γὰρ ἡ τ-
 του οὕτως ὅτι γλυκὺ καὶ ἡ τῇ ἀνατρέψει

R 4 ἔμ

τὸν σόμαχον, ὡς δὲ τῶν ἀπετραμμένων φύσει τὸ
 μέλι. τὰ μὲν δὲν τριῶντα πάντα, καὶ αὐτὸς
 τις ὠπνοείτω πρὸ τῆς ἡμετέρας συμβολῆς, ὥνα
 κοινὸν γὰρ ἅπασιν διαφυλάττωσιν σιτοπὸν, ἢ δὲ
 γενέσθαι τὸ φάρμακον εἰς ὅσον ἐγχωρεῖ, φυ-
 λαττημένον αὐτὸ εἰς τὴν ὠφέλειαν διωά-
 μεως, οὐ γὰρ δὴ ταύτῃ γ' ἐκλύσαι κελεύω
 εἰς ἡδονῆς σοχασάμενον. ὅταν οὖν ὡς διό-
 που τὰς πρώτας ἡμέρας ἢ τρεῖς οὕτως ἢ πα-
 ρασκοδασμένη ὁ ἄνθρωπος, οὐδὲρ αὖ ἐν χει-
 ροῖ ἡδὴ καὶ γυμνάσασθαι δεῖ τῶν σιτηθῶν αὐ-
 τῷ, ἀρπιδρώμενον δὴ χροίας τε καὶ τῶν ἄλλων
 σημείων, ἀλλὰ τὰ τὸν ἐμπροσθεν εἰρητὴ λόγον.
 εἰ μὲν γὰρ ἅπαντὰ τοῖς χροῖα φαίνοιτο τελείως
 γυμνασθῆναι αὐτόν. εἰ δὲ μὴ προκαταπαύειν τε-
 τοὶ συμμέτρου, καὶ τοῖς εἰρημνίοις πρὶν δια-
 τήμασι τε καὶ φαρμάκοις φυλάξαντα κατ'
 ἐκείνῃ τὴν ἡμέραν, αὐτὸς ὡς χρεῖν ἔσθ' γυ-
 μνασίῳ ἢ τῇ ὑπεραίαν ὑπὸ τοῖς αὐτοῖς σημεί-
 οις τε καὶ σιτοπῶν, ἵν' ὅταν ἡδὴ πάντα ἀμεμπῆ
 φαίνηται, πρὸς τῇ αὐτῇ διαίτα ἐπαναγάγῃς
 αὐτόν, ἢ καὶ πρὶν ἀλῶναι τῷ κοπώδει συμ-
 πτώματι σιτηθῆς ὡς. ἐπεὶ δὲ καὶ ἔσθ' ἔλα-
 τος ἀνόπῳ φαρμάκῳ χρῆσθαι συμφέρει, τοῖς
 κατὰ τῇ

κατὰ τὴν σάρκα τε καὶ τοῦ ὁμοῦ ἀπαντα τῷ
 ζώου χυμούς ἡθροικῶσι, ἥτις πεφθλῶαι δύνα-
 μιν, ἢ διαφορηθῶαι, οὐδὲν αὖ ἐν χεῖρσι εἰ-
 πέρι τι καὶ περὶ τῷ ἐκείνῳ σωθίσεως. ἐσι γὰρ ἐν
 ὡραιότατον αὐτῷ τὸ σπέρμα, ποδὶ τῷ ὑπὸ λήν τῷ
 ἀρκτούρῳ, ὅς τις λακρός γὰρ ῥώμη μὲν ὁ καλόμε-
 νος μὲν ὅστις περὶ ἡμέριος. γὰρ πρὸ γάμου δὲ παρ-
 ἡμῖν ὑπερβρεταῖος. ἀθλῶσι δὲ μυσηρία. ἐ-
 λαίω δ' ἐμβάλλειν αὐτὸ χρὴ καὶ ὡς αὖ θέλει
 ὦραν τοῦ ἔργου. οὐδ' ἐμῖα γὰρ ὅσον ὑπὸ τούτῳ
 διαφορὰ. βέλτιον δὲ εἰ καὶ θλάσας ἐμβάλλει
 αὐτό. θάψον γὰρ οὕτω τὸ ἐλαιον ἐμπλήσει τῷ
 ἰδίᾳς ποιότητος τε καὶ δυναμείας. εἴη δ' αὖ
 ὁ χρόνος οὗτος ἐλάχιστος ἡμερῶν μ. πολλὰ
 κίς δ' ἡμεῖς καὶ τρεῖς καὶ τέσσαρας καὶ πολὺ
 πλείους μῆνας ὑπὲρ τρέψαμεν ἐμβραχλῶαι, ἵνα
 πρὸ οὕτως ἀπερρίψαμεν τὸ σπέρμα, τὸ δ'
 ὑγρὸν ὀθονίῳ διηθίσταμεν. ἐσὼ γὰρ τὸ μὲν ἐλαιον
 ἐν τῇ χαλασικῇ, οἷον πορὶ γὰρ ἰταλίας τὸ κα-
 εῖνον. ἐμβαλέτω δ' εἰς τὰς εἴκοσι καὶ πέντε
 κοτύλας αὐτοῦ, μόδιος ἰταλικὸς τῷ σπέρματι
 τῷ ἐλαίῳ. οὐσῶν δὲ καὶ τῇ κοτυλῶν ἰ-
 ταλῶν, ἃς δὲ καὶ λίτρας ὀνομάζουσι. βράξεν
 τὸ δ' γὰρ αὐτῷ τῷ σπέρματι, πολλῶν δη-

λονόπι μείον γίνεται. σύμμετρον δ' ἔνδξι τῷ
 καταλειφθέντι, λιγρὸν μὲν λίτρας ἐμβαλῆν
 τέσσαρας, ῥητίνης δὲ ἑλατίνης τὸ τρίτον φλ
 τρας μόρϑ, αἶ πορ εἰσὶν ὀληκῆς < β. κγ λ.
 τὸ δ' ἴσον ἐμβαλλέσθω ῥητίνης.
 εἰ δ' αὖτοι μὴ παρῆιν, αὐτ' αὐτ' τῇ τῶρεβιν
 θίνῃ χρῆσθαι. ἐψείρ δ' ἀμφοῖν ἐπ' ἀγγείου δι-
 πλοῦ, ἢ πάντος γ' ὑπὸ πυρὸς ἀδυνῶς, οἷον ὅστι
 τὸ τῶν ἀνθρώπων. ἔσωσαν δ' οὐ μὴ οὐδὲ
 πολλοί. ὅσῳ τὸ φάρμακον ὑπὸ τῆς ἰσότητος ἐ-
 σὶν εἰς ἅπαντας λόπους, αὐτὰ μάλιστα τε κγ δκ
 αὐτὰ μάλιστα. ἀγαθὸν δὲ καὶ τὸ δίσκον αἰγεί-
 ρου τῶν ἀνθρώπων συνελθὲν μολον. ἐσι δὲ κγ ὅσῳ τριόν
 δε. τῶν ἀνθρώπων τ' αἰγείρ μεμυκώτων ἐπὶ, μόδι
 ἰταλικὸς ἐμβαλλέσθω λίτρας ἑλαίου ῥαβίνου
 πωγτε καὶ δέκα ἢ εἴκοσι, μὴ παρόντ' δὲ τῷ
 ῥαβίνου, τῶν ὁμοίων τι παρὰ σκόλας εἰς
 λαίω. εἴρηται δ' γν τοῖς ἐμπροσθεν, ὡς ὁμοίαι
 πάντ' ὅστι, τὰ λεπτομόρην δ' ἅμα κγ μὴ σύφον
 τα. καλῆσι δ' εἰ καὶ μετρίως θλασθῆν. ἐμ-
 βληθείη τῷ ἐλαίῳ τὸ αὐτὸ. εἰ δὲ καὶ κατ'
 ἐκαστῷ διακινῶν, καὶ μάλιστ' ὅταν ἥλιος
 ἢ θόρυβος, γν οἰκῆματί τε θόρυβῳ πλὴν ἀπόθε-
 σιν ἴσῃ, δᾶπνον τε αὐτοῦ τῷ ῥητίνῃ καὶ λαίῳ
 γείρου

γέρον ποιότης τε καὶ δυνάμεις εἰς πύλαιον
 μετέλθῃ, ὥς τε σε μετὰ δ' ὕο παρ' ἡβῆς μῆνας
 δυνάμει ἐκθλίψαντα ὁ αὐθός, αὐτὸ μὲν ἀκρῶς
 ψαί, τὸ δ' ἔλαιον ἔχον ἀσκήτως διαφορεῖται.
 κόν, οὐδ' ἐν ἡμῶν τ' ἐλατίνου. καὶ μὲν πρὸς
 ἡμῶν καὶ ῥητίνῳ ἔξῃσι ἐμβάλλειν αὐτῷ ὅσῳ
 τοῦ, ὅσον ἀρτίως γὰρ τῇ σωθῆσθαι τ' ὅσον τ' ἐλα-
 τὴς εἰρηκτὴ φαρμάκῳ. παχύ τε δ' εἴποτε γένοιτο
 τὸ ἐκθλιβόμενον ὑγρόν, ἱκανὸν δ' ἴσον τὸ τέ-
 ταρτον μέρους, ἀλλὰ καὶ τὸ πέντε μίγνυναι
 ἡμῶν. ἐγὼ δ' οἶδα ποτε καὶ τὸ ἐκτὸν ἐμβα-
 λῶν, παχυτόν τε τ' ἐλαίου γινόμενον, καὶ τ'
 μέλλοντες αὐτῷ χρῆσθαι χαίροντες ὑγροτόν
 φαρμάκῳ. ἱνὲς δ' ἐκ αὐτῶν γίνονται γὰρ χρόνῳ
 πλεονί, διαβρέχεσθαι τὰ τε ἀνθή καὶ τὰ σπόρια
 τα, ὅσον μὲν ἐψῆν αὐτὰ δέοντες, ὅσον δ' ὑδωρ
 ἐμβάλλειν, ὅσοι γε προμηθεῖς, χάριν τ' μήτε
 φρυγίῳ τὰ ἐμβληθέντα, μηδὲ ἡνιοσάσθαι
 γινέσθαι τ' ἔλαιον. ὅσοι δ' ἐπὶ τούτῳ ὡς μελέ-
 εδοι, πλὴν ἐψῆσιν γὰρ ἀγγείοις διπλοῖς ποι-
 οῦνται. καλεῖται δ' οὕτως, ἐπειδ' ἂν προ-
 υποκειμένου λείπῃ ὑδωρ ἔχοντες ζέον,
 γίνεσι τέ τι τούτῳ μικρὸν ἀγγεῖον, εἰς ὃ μέλ-
 λει τὸ ἔλαιον ἐγχέσθαι. ὅσον μὲν γε καὶ ἡ-
 μῶν

μᾶς ποιοῦμεν, ἀλλ' οὐκ εἰς τὴν τ' ἀπερμάτω
 ἢ ἀνθωρ ἐψκισιν. οὐδὲν γὰρ ταύτης δέομεθα,
 πολυχρονίως αὐτὰ ἀποβρέχοντο, ἀλλ' ὁπότ'
 αὐτὸν διατήκειν γινώσκῃς, λέβητι τὰς ῥητίνας καὶ
 τὸν λιπρὸν ὑπὸ χερσὶν γινώσκῃς τὸ φάρμακον σκεῦα
 σία. κατὰ αναγκαζόμενος δὲ τις γινώσκῃ σκεῦα
 ζεῖν αὐτὰ, λείπεται τε πρὸς αὐτὰ ὥς εἴρη
 ταί, καὶ ὑδατὸς ἐγχέειν, ἢ οἶνου χάριν τ' μὴ
 φεύγειν. τὸ μὲν οὖν ὑδὼς εἰς τὰ πρῶτα,
 χρησιμώτερον. ὁ δὲ οἶνος, εἰς τε τὰς ποδᾶς
 καὶ διαθέρει καὶ ὅλως ἀρθροίτιδας. ἀρκεῖ ἡ
 γυνῶναι τῶν ὑδατῶν, ὥς ἐψώντων ἐκ δὲ
 πανηθῶναι πᾶν. εἴη δὲ αὐτὸς ὅλιγος, ὥς τε
 τραπλάσιος, ἢ πέντε πλάσιος αὐτὸ τὸ ἔλαιον
 ὑπερβαίνειν. ταῦτα τε οὖν τὰ φάρμακα δια-
 φορεῖσθαι κατὰ τὰς σάρκας τε καὶ τὸ δέρμα
 μὴ πάνυ παχέας, μηδὲ γλίχρους χυμούς. καὶ
 πρὸς τοῖς, ἐπὶ τὸ ἐκ τ' χαμαιμήλου ἔλαιον,
 αὐτὸ τε καὶ αὐτὸ μόνον, ἐμβληθέντων τε
 λιποῦ καὶ ῥητίνης αὐτῶν. ἱκανὸν δὲ καὶ ἰαῦθα,
 τ' μὲν λιποῦ τ' τέταρτον μέρος, τ' δὲ ῥητίνης
 τ' ἰβ'. εἰ δὲ μηδενὸς τῶν εἰρημνίων ἐλαίων
 δύποροίη, ἀνέθινον ἔλαιον ποιήσασθαι (οἰράς).
 εἰς ἡ καὶ ὅσον διαφορητικὸν φάρμακον, εἴτε κα-
 ταμόνας

ταμόνας τις, ἔτε σὺν κηρῶ τε καὶ ῥητίνῃ κηρῶ
 ρ. πειραὰς δ' ἐπ' ἀγγείῳ διπλᾶ τὸ ἀνέκθινον
 ἐψῆν. ἀμφοῖν ἡ καὶ χλωρόν εἶναι τὸ ἀνέκθινον. ὅταν
 δὲ ἡ ἰσχυρὰ καὶ ὁ κηρὸς καὶ ὁ ὥραϊος ὑπερχει-
 τῶ. καὶ τὸ σαμψύχινον δ' ἐλαίου ὑπὸ τῆς δεισμῶ
 γὰ ὥρα χειμερινῇ καὶ χειρὶ ψυχρῇ, ἐκ καταστά-
 σης πρᾶπλησια. λαμβάνεται ἡ καὶ ἰσχυρὰ κηρῶ τε
 καὶ ῥητίνης, εἰ πρᾶμλιν ἐτι πλείον αὐτό γε
 βούλει τις ἀλφφομλίοις ὑπὸ αὐτῷ σώμασιν.
 ὁμοίως δὲ καὶ τὴν λιθανωτίδα πᾶσαν γνάφε-
 ψῆν ἐλαίῳ, καὶ εἰ μηδὲ ταύτῃ ἔχῃς, ῥίζαν
 τούτῃ λούκῃ, καὶ ἡ τ' σικυὶς ἀγρίου ῥίζα, καὶ
 ἡ φλ. ἀλθέας, καὶ ἡ φλ. βρυωνίας ἰκανῶς δια-
 φοροῦσιν γνάπολβ' ἐμλναι καὶ αὐτοὶ τὴν ἐαυ-
 τῶν ποιότητά τε καὶ δυνάμιν ἐλαίῳ ἡνὶ τῶν
 διαφορητικῶν. ἐς ὅ, τε δ' αὐτὴ ἐθέλης ἐλαίου οὐ-
 τῶ πρᾶσκηδὸν ἐμβάλεν, ἢ τοι κηρὸν μό-
 νον, ἢ καὶ ῥητίνῃ ἡνὰ σὺν αὐτῷ, καλλίστῃ
 γε καὶ πρᾶμόνιμον ἀλφφῶν κατασκηδ' ἀσφ. ἀρ-
 κεῖ δὲ τὸν πίπαν ἐμβάλεν, τῷ μὲν κηροῦ
 τὸ τέταρτον μέρος, φλ. δὲ ῥητίνης τὸ δισδι-
 κατον. εἰ δὲ καὶ δύο ῥητίνης ἐμβάλεῖς, ἐλατί-
 νῃ τε ἅμα καὶ σφοδρίνῃ, ἢ καὶ τρίτῃ ἐπ'
 αὐταῖς τὴν τὸρμινθίνῃ, ἢ καὶ μὴ πρᾶουσιν
 οὕτως, τ'

ζύτων, τῶν ὑγρὰν πιτυίνων, ἔσαι δὲ καὶ οὐτῶ
 διαφορητικὸν τὸ φάρμακον. ἀπορῶν ἢ ἴστων,
 ἢ τριτὴν ἐκ τῆς ἰσθμίου μιγνύουσι πιτυίνων,
 ἢ καὶ τῆς φρυγῆς ὀνομαζομένην, ὅθεν ἢ ὡς ἀ-
 ποδίδουσι αὐτῇ τῇ περὶ φρυγῆς. ὁ μὲν παν-
 τὰ πασι εἰσὶν ἀποβλητοί. λοιπὴς δὲ ἕως τοῦ
 πώδους διαθέσεως, γινώσκοντες τῷ τῇ αἰσθησεως
 ἐλκώδους πληθὺς ὡμῶν γινώσκοντες τῷ σώματι πε-
 ριέχεται, λεκτέον αὖ ἐν καὶ πρὸς τῆς δεξιᾶς. χαλεπὸν
 δὲ οὐδὲν ἐξουθεῖν αὐτῇ τῇ ἐπανόρθωσιν ἀπὸ τῆς
 εἰρημνίου ὁρμῶν. εἰ γὰρ καὶ πότε ἢ γινώσκοντες
 πρώτους φλεβί τῷ πληθὺς τῷ ὡμῶν ὅτι τέμνεται
 αὐτὰ, καὶ πέτῃ ἐφαμεν χρῆναι φυλαττομένης
 τῇ εἰς τὸν ὄγκον ἀνάδοσιν. ὅπου γινώσκοντες ἐχά-
 τους φλεβί καὶ ἢ τῇ ἐξί τῇ ζῶν, πρὸς τῆς αἰ-
 μα καὶ διαφορεῖν. ἀμφω μικτεῖον ὅστις, ἐφ' ὧν ἀμ-
 φω συμβέβηκεν, εἰ ἢ ἰσθμίου γινώσκοντες τοῦ
 ξισιν, ὁμοτίμως ἀμφοτέρων σοχαζομένου. εἰ δὲ
 εἰς δάτορον ὑπεκράτες ὁρῶν, εἰς ἐκείνο ἢ ἀνα-
 φῶν τῇ ὅλης θεραπείας τοῦ τοῦ αἵματος, ἀμειλῶν μὴ
 ἢ δάτορος τῇ μικροτέρῃ. μιχθήσεται ἢ ἐν ἢ πρὸς
 ἀμφοτέρω θεραπείᾳ, ἢ τὸν δὲ τῇ ὁρῶν. ὅθεν
 γὰρ χεῖρον ὑπὸ πρᾶσι γινώσκοντες ὀλίγον εἰπεῖν
 τὴν καὶ πρὸς τῇ δὲ. τῷ δὲ τῇ πεπόμενῃ ἀ-
 πλῶ

πλὴν φαρμάκῳ χρεῖσθαι συνεβόλον, ἐφ' ὧν ὠ-
 μῶν χυμῶν πληθύνει τὰς φλεψὶν ὅστι, καὶ μά-
 λιστα τὰς πρώταις. εἰ γὰρ πίνω μὴ μόνον γὰρ αὐ-
 τὰς, ἀλλ' γὰρ πάσαις τὰς φλεψὶν εἶναι, καὶ ἥδη
 καὶ κατὰ τὰς σάρκας, γὰρ ἀρχὴ ἢ τὸ ὑπομελείας
 ἔσθ' ὅσα τὸ τριῶν πεπλεγμένων φαρμάκῳ χρε-
 σίον, ἐχοντι καὶ πετροσελίνου ἰσοδότην ὁπόσον
 αὐτὸ ἔχον ἀνίσθη καὶ δύμιν, καὶ ζιγιδέρεως. μετὰ
 δὲ τὴν πρώτην ἡμέραν, καὶ μάλλον ἔτι τὸ δό-
 τῶν ὑπομιγνύει αὐτῶν τὸ ὅσα τὸ καλαμίν-
 θης, εἰδ' ἐξῆς ἵσα μικτέον. εἰτ' ὑπὸ πλοήκοντι τῷ
 χρόνῳ, πλέον τὸ ὅσα τὸ καλαμίνθης, εἰτ' ὑπὸ τε-
 λουτῇ καὶ μόνον. κατὰ δὲ τὸν αὐτοῦ χρόνον ὑπὸ
 τῇ ἄλλῃ ἀπάσης διαίτης, ὅταν ἰσοκρατεῖς
 αἱ διαθέσεις ὑπάρχωσι, μιγνύει καὶ αὐτὸ τὸ ἐ-
 πανορθώσεως αὐτὸ σιγπύς. ἀλλ' γὰρ ἀρχὴ ἢ ἐ-
 πικρατέτω τὰ τῶν γὰρ τὰς πρώταις φλεψὶν
 ἰσμάτα. κατὰ δὲ τὴν τελευτῇ, τὰ τὸ γὰρ (α-
 κί. μεσοῦν δὲ τοῦ χρόνου, μιγνύει κατ'
 ἴσον ἀμφοτέρω. ταῦτα τε οὕτως εἰρηταί μοι
 καὶ ἥδη διπλὸν ὅπως ἐπανορθοῦνται καὶ τὰ
 κατὰ αὐτὸν χυμούς ἀμαρτήματα, περινοσῆ-
 σαι τοῦ ἀνθρώπου. ὅζ' ὧν γὰρ ὑπὸ τῆς κο-
 πώδους διαθέσεως εἰπομένη, ὅταν ὑπομί-
 γνυταί

γυνυτοῦ πινι κακοχυμῖα, πάρεσι συλλογίζεσθαι,
 καὶ ποδὶ τῶν ἄλλων ἐκάλυψε, ἐπειδὴ ἀνὸς μόνη πο-
 τε σωίεσθαι. ποδὶ μὲν δὲν τοῦτε πρῶτον γε-
 νους τῶν κόπων, ἐφ' ὧν νυγματώδης ὅσι κατὰ
 πάντα τοῦ ζώου αἰσθησις, ὅσαι τ' ἄλλαι μοχθη-
 ρῶν χυμῶν ἐν τῷ σώματι γίνονται, πλεονεξία,
 καὶ ἐαυτὰς τε καὶ σὺν κόποις, σχεδὸν ἥδη
 λέλεκται πάντα. ποδὶ δὲ τοῦ τονώδους ὑφ'
 ἡμῶν κληθέντος κόπου, λέγω ἐφεξῆς. ὅτι μὲν
 δὲν ὁ τοιοῦτος κόπος ὅταν ἀνδρὶ γυμνασίῳ
 σωίεσθαι πλῆθος γινώσκῃ, διατείνου τὰ
 σκευὰ μόρια τοῦ ζώου, καὶ ἄλλοις μὲν τοῖσι τῶν
 δοκίμων ἰατρῶν ἐδοξεν, ὅτι ἡκιστα δὲ καὶ τοῖς
 ποδὶ τὸν ἐρασίστρατον. ὅτι δὲ ὅταν αἵματος ἡ
 πλῆθος, ἀρίστον ἢ τοι φλέβα τέμνειν, ἢ ἀρχαί-
 ζειν τὰ σφυρὰ, λέλεκται μὲν ποῦ καὶ πρό-
 σθεν. ἀναληπτικὸν δὲ ἐστὶ καὶ νῦν τοῦ λόγου,
 ἐρασίστρατος χάριν. ὅς οὐτ' ἐπ' ἄλλης ὅλως οὐ-
 δειμίας, οὐδὲ ὑπὸ τῆς δὲ τῇ διαθέσεως ἐχρήσατο
 φλεβοτομία. ὅτι μὲν οὖν ὑπὸ τῇ ὑγιεινότητι
 φύσεως ὑπὲρ ἧς ὁ λόγος γινώσκῃ, ἐγχαρῆναι
 κατ' ἄλλον τρόπον ἐκκινῶν τὸ τοιοῦτον πλῆ-
 θος, ἐμπροσθεν εἴρηται. κατὰ μὲν γὰρ τὰς μο-
 χθηρὰς, ἐφ' ὧν τὸ ποδὶ τὸν κατὰ τὸν ἐγκέφα-
 λον, ἢ

λον, ἢ τὰ ἐν αὐτοῖς ὄργανα φέρεται, τῇ
 λίκον ὅτι κακὸν ἐτόρω τρόπῳ ἀγνώσεως χρῆ-
 σθαι πρὸς αἰσθητικὰς φλεβοτομίας, εἰρήσεται
 μὲν τοῦ καὶ δὲ τῶν ἐξῆς ὑπομνημάτων, ὅταν
 ὑπὲρ τῶν μοχθηρῶν κατασκευῶν ὁ λόγος πε-
 ραίνεται. λέλεκται δὲ ἡδὴ καὶ τῶν ποδὶ φλε-
 βοτομίας πρὸς ἐκείνους. ὅθεν οὐδὲ ἐστὶ μη-
 κύνῃ γὰρ τῶν ποδὶ αὐτῶν, ἀλλ' ὑπὸ τῶν λοιπῶν
 καὶ τρίτῃ τῶν λόπων ὅταν αὐτομάτως σωί-
 σαι, τὸν λόγον ἄγει, ὅρῃ γὰρ τῶν πρόσθεν ἐκα-
 λέσθαι φλεγμονώδη, διὰ τὸ ἐν τῇ ὁδῷ μέ-
 γεσθαι, καὶ ὅτι μετὰ θορότητος ὑπὸ φανού-
 σωίσεται, σωεξαίρων εἰς ὄγκον αὐτῶν μῦς. οὗ-
 τος ὁ λόπος οὐδ' ὁρᾷ ὀλίγον, μή τι γε δι-
 οῖν ἢ τῶν ἑξῆς ἡμῶν ἵδω ὄγκον ἐν ἐκείνῃ
 σφάτου βραδυτῆτος, ἀλλ' αὐτίκα πύρετος
 ὑπὸ φέρει σφοδρότατον, ἢ μή τις φθῆσας ἀρ-
 χὴν τοῦ αἵματος. καὶ γὰρ οὗτος καὶ θερμότητος
 ὅτι τὸ τῶν τοιούτων λόπων αἷμα, καὶ πλείους
 αὐτῷ δέονται ἐν ἀγνώσεως ἀπαντὸς σχεδόν
 οἱ καταληφθέντες τῶν λόπων, καὶ οἱ πολλοί
 δὲ αὐτῶν πύρετος καὶ ἀρχαῖς τῶν αἵματός.
 ὅθεν ὅτε βλακῆς, ὅτε ὀλίγον ἀφελῆς πρὸ-
 σήκει, ἀλλὰ δὲ ταχέως ἐκκινουῖν, καὶ μέχρι λει-

S

ποδυμίας

ποθυμίας ἄγειν, εἰ μὴ δὲ ἐτόρον λιωλύοι. καὶ λ
 λιοι δὲ, εἰ ἐγχωρεῖ δις ἀφελῆν γνῆμέρα μιᾶ.
 τὸ μὲν οὖν πρότερον οὕτω λεγόνοντας, ὥς μὴ
 λειποθυμῆσαι τὸν ἄνθρωπον, τὸ δὲ διδύτερον
 οὐδὲ πλὴν λειποψυχίαν φοβεῖσθαι πρὸς ἡμᾶς. τῇ
 μὲν γὰρ προτέρᾳ λεγώσθαι καταλυθεῖς, οὐκ αὖ
 ὑπομένει πλὴν διδύτερον. γνῆ ταύτῃ δ' εἴ τι
 πάθοι τριούτερον δύνασθαι γίνεσθαι, μὴ φλε
 βοθυμῆντες δὲ οἱ οὕτως διακείμενοι, τύχης
 ἀγαθῆς εἰς τὸ σωθῆναι δέοντα, καὶ οὐδὲ σώ
 ζοντες, εἰ μὴ καὶ ἐτόρον ἑνὰ τρόπον, ἢ αἵμορ
 ραγῆσαντος ἐκ ρινῶν, ἢ λαβρῶν ἰσθμῶν αὐ
 τοῖς ἐκχυθέντων. ὡς σκεπῆσθαι δὲ καὶ μάλιστα
 μέλλοντας τέμνειν φλέβα, πότερον ἢ θώρα
 κα καὶ νῶτα καὶ ὀσφυὸν ἐρείδουσιν αἱ τάσεις
 τε καὶ αἱ νυγματώδεις ὀδυνᾶν, ἢ κατὰ κεφα
 λὴν καὶ τράχηλον μάλλον. ὅπως μὲν γὰρ πλὴν
 ὡμιαίαν διακρίσθαι, καὶ μάλλον εἰ πλήρως αἰ
 δάνοιτο καὶ θερμῆς τῆς κεφαλῆς, ἐκείνης δὲ τῇ
 γνῆσιν. εἰ δ' ὅλως ὀμαλῶς ὑπὸ τῆς κόπης τὸ σῶ
 μα κατέχοιτο, τῇ μέσῃ ἀμφοῖν. εἰ μὲν οὖν
 ὡς τῇ φλεβοτομίᾳ πυνέσθαι ἀρξάντο, τῇ δε
 ραποτικῆς ὀργῇ ἢ δὲ μεθόδιου πρηνέσθαι
 πύγων, εἰ δ' ἀπύρετοι διαμένουσιν, γνῆ τῇ
 πρώτῃ

τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ὑπὸ τῇ φλεβοτομίᾳ, πῖσ-
σάνης χυλόν, ἢ ἐκ χόνδρου ῥοφήματα διδόναι
μόνον. γὰρ δὲ τῇ δευτέρᾳ καὶ τρίτῃ αὐτὴν ἡδὴ δύ-
ναι σὺν ἐλαίῳ διαφιλεῖ, διατᾶν δὲ, καὶ λᾶ-
σης μετρίωτάτα, θριδακίνης ἐξ βούλοις δι-
δόναι τι, εἴτε κολοκυῖθης, εἴτε πῖπρος, καὶ πῖσας-
νης. ἀγαθὸς δὲ καὶ ὁ χόνδρος, εἰδ' ὥς πῖσας-
νῶν τις αὐτοῦ ἡδυνάσῃ ὅξυ σκευάξῃ, εἴτε χω-
εῖς ὅξυς. εἰ δὲ μὴ πῖπρος κολοκυῖθι, μαλάχῃ, καὶ
ἰούτλῳ καὶ λαπάθῳ, ὅθεν ἀφραξὺν γρηῖν. εἰ
ἢ καὶ σαρκὸς βούλοις το γούραδι, τῇ τῇ πεφραμένῃ
ἐχθύων ἢ ὀνίσκων γὰρ λευκῶ ζωμῶν καλῶς ἐψή-
σαντα διδόναι. πελαγορδύω ἢ λευκὸν ζωμόν,
ὅταν ἀνδρὶ σαρκὸς τε, καὶ πολὺν δὴ μάλλον τῷ
ἄλλῃς καρυκίᾳς σκευάξῃ, ἀνύθου τε καὶ ἁ-
λῶν ἐμβληθέντων εἰς ὕδωρ, σὺν ἐλαίῳ καὶ πρᾶ-
σῳ βραχεῖ. κάλλιον ἢ, εἰ καὶ τῇ δευτέρᾳ τῶν ἡμε-
ρῶν οἶνον φήσασιν. τῇ τρίτῃ δὲ, εἰ μὴ δὲ πῖπρος
φέρει τὴν ὕδρω ποσίαν, εἰργαζομένη οἶνον ὅτε
μὴ φέρονται δὲ, μάλιστα μὲν ἀπόμελι διδόν-
ναι. καὶ γὰρ ἐμφύχει τέ πως ἡρέμα ὅσον τὸ πο-
τόν, ὅ καὶ αὐτὸ χρεῖσσι οἱ φλεγμονώδεις κόποι.
μὴ πῖπρον τῇ ἑνὶ, λεπτόν καὶ λευκὸν οἶνον
διδόναι, καὶ τῇ ἑτέρᾳ λόγῳ ἀνακομίσῃ, δὲ
S 2 κύμα

χύμα τε καὶ μηδαμῶς θορμαινόνσῃ διαίτι
 χρώμενον. δύλαβεῖται δὲ μάλιστ' πάντων ἀ-
 θρόως ἀναξέφειν. ὅδοι γὰρ ὑδὶ τριαύταις λεγώ-
 σεσιν εἰς τὴν δὲ ἀρχὴν δ' ἵαταιρ δύθειος ἐπα-
 νήλθον, ἐμπίπλονται τ' ὕδρις ἕξιν ἀπὲ πῶν χυ-
 μῶν, οὓς ἀναρπάζει πρὶν πεφθῆναι καλῶς,
 γνῆτε γαστρί καὶ κατὰ τὰς φλέβας ὅτ' σώμα-
 τ' ὄγκος. αὐτὴ μὲν ἡ ἀρίστη πρόνοια τ' φλε-
 γμονώδους λόπου. διατὶ δὲ ἐπαφαιρῆν τε λε-
 λούμεν αἵματ' ἐπ' αὐτῇ καὶ μὴ πληροῦν
 ἀθρόως; ἀρκεῖ μὲν δὴ πον εἰ τὴν ἐμπειρικῶν
 αἰτίαν εἰπῆν, ὅτι καὶ μᾶλλον ὠνίνανται λενω-
 θέντες οὕτω, καὶ ὑγιαίνουσιν εἰς μακρόν ὥς
 εἴρηται διαγόμενοι. περὶ δὲ εἶναι δ' οὐκ αὖ εἴη,
 καὶ τὴν ἀρ' ἢ φύσεως τῇν πραγμάτων γνῶσις
 ξιν. ἐπεὶ τοίνυν γνῶσις φλεγμονώδους λόπου
 πληθῶν αἵματος ἡθροισμῶν θερμοῦ καὶ τὸν
 ὄγκον δῆν, ἡ φλεβορμία δὲ οὗς γνῶσις τοῖς ἀγ-
 γείοις ἐκκρηνοὶ χυμῶς, ἀμφοῖν ὑδὶ τῇ περὶ τὸν
 νόσον τὸν χρόνον διαλιπεῖν, ὥς μεταλη-
 φθῶναι πᾶσι εἰς τὰς φλέβας ἐκ τῇν καὶ τὸ σῶ-
 μα. τὸ δ' οὐκ ἔκ ὑπὸ τρεπῆτον γνῶσις αὐταῖς ἀρμέ-
 νων, ἡμιμόχθητον ὑπάρχον, ἀλλ' ἐκκρηνωτέον
 αὐτὸ τὸ πλεόν. ταῦτα τρι καὶ κατὰ τὴν λευ-
 τέρην

πόρην ἡμέραν ἐπαφαιρούμεν αἵματι, γνῶτε
 δὲ καὶ κατὰ τὴν τρίτῃ, ἐπειδὴ ἀνὰ πᾶσιν
 τε καὶ μετὰ γὰρ ὅς ἐτόρων εἰς ἐτόρα συμφέρει
 λόγος. λέγεται δὲ καὶ πόδι τῶν ριούτων ἀπάν
 των διορισμῶν ἀκριβέστερον γὰρ τοῖς πόδι φλε
 βοτομίας, ὧν οὐκ ἐγχορεῖ μεμνηθεὶς τὰ νῦν, ὅτι
 τὸ φθίνα πρὸς πικρῆς πραγματείας ἰδιωτέ
 ρους ὑποέρχεται αὐτοῦ, καὶ μέλειν του καὶ αὐ
 τοῖς ἴσως ἡμᾶς γὰρ τῇδε τῇ πραγματεῖα πόδι
 φλεβοτομίας γὰρ τελέσθω διδόντες. λοιπὸν ὅν
 ὅτι ταχέως οὐ γὰρ πληροῦν ὑπὸ φλεβοτομίας
 εἰπόντος, γνῶταῦθα κατὰ πᾶσιν τὸν λόγον.
 ἔξει δὲ οὗτος εἰς πῖσιν ὑπόθεσιν πινὰ τῇ ἡδὴ
 πρὸς ποδὲ δειγμάτων, γὰρ τῇ πόδι τῇ φυσικῶν δύ
 νάμεων πραγματεία. διδόνται γὰρ γὰρ ἐκεί
 νω τῷ λόγῳ πᾶσι τοῖς ὑπὸ φύσεως διοικου
 μένοις ὑποέρχεται δυνάμεις ἐμφυτοῖς, ἡ ἐλκί
 κη τῶν ὁμοίων χυμῶν ὑφ' ὧν τρέφεται μέλει.
 δίδεται δὲ καὶ ὡς ἐπειδὴ ἀκριβῆς οἰκίας
 τε καὶ αἵμα καὶ χρεσῆς τροφῆς, ἐπείγεται καὶ
 τῶν οὐ χρεσῶν πῖ σωμαρπάσαι. τοιοῦτον δὲ
 εἰς του τὸ μήπω πεφθέρ, γὰρ κοιλία τε καὶ φλε
 βῶν. ἀναγκαῖον οὖν ἐπειδὴ πλείω λαμβάνει
 τὰ σιτία κατὰ τὸν καιρὸν ὅσον ὁ ἀνθρώπος,
 S 3 ἀναρπά-

ἀναρπάξει πλείον ὥμῳ χυμῳ εἰς τὸ ὄγκῳ
 τοῦ ζώου ὥστε πολλάς αἰτίας. ὅτι τε φαυλότε-
 ρον γὰρ τῇ γαστρὶ καὶ ταῖς φλεψὶ πέττεται τὸ
 πλεον, ὅτι τε πλεον εἰς τοῦ ὄγκῳ ἀνέρχεται,
 ὥστε τὸ πλεον ὑπερβαίνει, ὅτι τε πρωϊαίτορον ἢ
 χρεῖ, ὥστε τὸ συγχωρεῖν μὲν τῷ γαστέρα ταῖς
 φλεψὶ, τὰς φλέβας δὲ, ἀπασιν ἅσις ἄλλοις τοῦ
 ζώου μορίοις ἐπιπαῖδα τὸ μήπω λατρε-
 γασμῶν, ὅπου ἔκαστον σιωχώρησαν ὁμοίως,
 εἴπερ ὀλίγον ἔστι. ὡς δὲ δεικνύται γὰρ ὡς αὐτὰ
 πρότορον ἀκλαύτῃ τὰ μόρια τῶν οἰκίας τροφῆς,
 εἰδ' οὕτως ἐτόροις ὑπὲρ ἐμπεῖ. τὸ δὲ τὸ τελευ-
 τῶν καὶ μέγιστον αἵτιον ἐστὶ βλάβης τοῖς οὐ-
 τω διακειμένοις ὅτι, τὸ πολλὸν καὶ ἡμίπεπτον
 ὑπερσπασάμενα τροφῶν, τὰ καθ' ὅλον τὸν ὄγκῳ
 τῷ ζῷος μόρια, πλῆθος οὐκ ὀλίγον ὅθεν αὐτὸ ἀκ-
 γνηται πόσει μαλ' αὐτῶν. ὅθεν γὰρ πέττει αὐτὸ
 ἀπασαν ὁμοίως τῇ χρεῖσιν ὁμοίως αὐτοῖς, ὅτε
 πρὸς φύειν, οὐδ' ὁμοιοῦν, ἀλλ' ἀτυχῆιν γὰρ ἐκά-
 στῳ τῶν οἰκίω δῶν γὰρ ὑπὲρ τῇ μοχθηρᾷ τε ἅμα καὶ
 πολλῇ τροφῇ. ὁμοίον γὰρ ἐστι συμβαίνειν αὐτοῖς
 ἀναγκαῖον, οἷον ἐκ καὶ αὐτῇ τῇ γαστρὶ πρὸς
 περικαμνῇ σιτία πολλά, λακῶς πρὸς κούσμε-
 να, λέγω δὲ πρὸς κούσμενα λακῶς, ὅσα δὲ ὁμοίως
 ζῶντος ἐστὶ

τινός ἐψήσεως ἢ ὀπήσειως, οὐκ ἀπέλαυσε τε-
 λείως αὐτῷ. ἀρτοῦ οὐκ ἐλλιπῶς ὡπῆμνόν, ἢ
 ἱρέας, ἢ ὁσπεριον ἀτελῶς ἐψήμνόν, ἀδιωάβου
 ὅτι πεφθῶναι χρεσῶς γνῆ γαστρί. τὸ αὐτὸν ἢ λό-
 γον ἔχῃ τὰ κατὰ τῆς γαστέρας μοχθηρῶς κατερ-
 γαδιέντα πρὸς τῆς διδυτόραν τῶν γνῆ φλεψί πᾶ-
 ψιν, διὰ τὰ φαῦλα πᾶσα σκδυαδιέντα σιτία
 πρὸς τῆς γνῆ γαστρί. καὶ μὲν τὰ κατὰ τὰς
 φλέβας οὐκ ὀρθῶς πεφθγνῆτα, τὸ αὐτὸν ἔχει
 λόγον ὡς πρὸς τῆς γνῆ σαρκὶ πᾶψιν, ὅν ἔχον τὰ
 μὲν σιτία πρὸς τῆς γνῆ γαστρί. τὰ δὲ ἐκ ταύ-
 της ἀναδιδόμνα, πρὸς τῆς γνῆ ταῖς φλεψί.
 οὐτ' οὐκ ἢ γαστὴρ ἀκριβῶς πᾶψιν τὰ ἐξωθεν,
 ὅδ' αἱ φλέβες τὰ ἐκ τῆς γαστρός, ὅδ' αἱ σάρκοι τὰ
 ἐκ τῶν φλεβῶν, ὅταν μὴ καλῶς ἢ πεποκατεργα-
 σμνόν, ἀλλ' ὅταν πληθῇ ἀναγκαῖον ὅτι
 γνῆ σῶμα γινῶσθαι ποδὶ πῶμα τῶν. ἐμοὶ
 μὲν ὅν εἶρηται τὸ σύμπαν, ὡς γνῆ βραχυτάτω
 διελθεῖν, εἰ δὲ τις ἐκαστὸς τῶν εἰρημνῶν εἰς πῶ
 ἀπόσφξι μῶς ἡμῶν ἀκριβῆ λαβεῖν βούλε-
 ται τούτων, τὰ ποδὶ τῶν φυσικῶν διωάμεων
 ἀναγνωσέον ὅτι, ἐν οἷς ἀκρίβηται πρῶτον
 ἢ, ὡς ἢ γαστὴρ ἑαυτῇ γνῆκα λαμβάνει τῆς τρο-
 φῆς, ἵνα ἀκρίβηται καὶ ἀναπληρώσῃ τὸ ἐλ

λείπου ἑαυτῇ, καὶ δὲ ἴσθι ποδὶ πύσκειται
 πανταχόθεν αὐτῇ καὶ κατέχῃ σύμπασαν, ἅ-
 χρι πῆρ αὐτὴν ἱκανῶς κορεσθῇ. δυνάτορον δὲ ὡς ἐ-
 πιδόσαν μὴ κέτι δέηται τοῖς βρεφείοις, τότε αὐτοὶ
 γυνυσὶ μὲν τὸν πυλωρόν, ἐκθλίβει δὲ καὶ ὠθεῖ
 καὶ τὰ ποδὶ πᾶσι τῶν σιτίων, οἷον ἄχθῃ ἄλ-
 λότρι, εἴθ' ὡς γνῶσι δὲ τῶν γνῶντων ὁδῶν, καὶ μὲν
 λισατῶν λεπτῶν ἀναρπάξουσιν αἱ καθήκουσαι
 φλέβες τὴν τροφὴν ἐκ τῆς πρὸς τῇ κοιλίᾳ ὁμι-
 λίας, ἡλλοιωμένην τε καὶ σφαλδρωτόραν τῷ
 ζῳῷ γεγεννημένην, εἴτα καὶ κατὰ τὰς φλέβας ἐξ
 ἑκαστῆς εἰς ἄλλαν διαδίδουσι τὸν ὁμοιονότον
 ὅρ' ἐκ τῆς γαστρὸς εἰς τὰς φλέβας. γνῶντες δὲ
 ἡδὴ κατὰ γαστρίαν τέλει, εἰς ἑκάστην ἔλκε-
 ται τῇ τῇ ζῳῷ μορίῳ, ἵνα πέπτεται τῇ σιτίᾳ πρὸς
 ψῆν, ὁμοιοῦντάς τε τῇ τρεφομένῳ. ταῦτ' οὖν
 ὅς τις ἐκείνων ἀναλέξεται τῇ γραμματέω, ὅ-
 κείτ' ἀκρήσθαι τῇ αἰτίαν, διὸ καὶ πολλοὶ λευκώθεν
 τοῦ τῇ ἐξί, εἰ μὴ μετρίως ἀνατρέφονται αὐτῶν,
 πολλὰ ποδὶ πῶματα λαθ' ὅλῳ αὐτῷ
 ἀθροίζουσι καὶ νοσῶσι ἐξ αὐτῶν
 ὅκ εἰς μικρόν.

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε
Ρ Ι Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν
Λ Ο Γ Ο Σ Ε΄.



ΕΜΡΤΟΝ ΕΝΙΣΤΑΜΕ-
νΘ λόγον ὑπὲρ τῆς ὑγιεινῆς
πραγματείας, πρῶτα μυθεσάμεθα
βούλομαι πρῶτον, εἰ ἴσους ἄ-
ρα συχεραίνουσι τῶν μήκῃ τῆς
διδιασκαλίας. οὐ γὰρ ἡμέτερον ἐγκλημα τῆς
τόδῃ, ἀλλὰ τῆς φύσεως αὐτοῦ τοῦ περικειμέ-
νου πράγματ' ἴδιον. εἰ μὲν γὰρ οἶόντ' ὅτι
μακρὰν θεωρεῖαν ἔνῃ βραχέσι διελθόντα μηδὲν
τῶν χρησίμων παραλιπεῖν, ἡμεῖς ἀμαρτάνομεν
τὸ οὐκ ἀνάγκῃ μνησκόντων. εἰ δ' οὐκ ἐγχαῖται οὐ κατ' ἀνάγκην.
λαφίστερόν τε ἅμα καὶ θαπρόν ὑπὲρ τῶν αὐτῶν
εἰπεῖν, οὐχ ἡμῖν μέμφεσθαι προσήκειν, ἀλλὰ τοῖς
παραλιπῶσιν οὐκ ὀλίγα τῶν ἀναγκαίων. ἐπεὶ
δ' ἔνῃ τοῖς ἀναγκαίοτα τοῖς τε ἅμα καὶ οἷον σοιχεῖν
ἀπάσης τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας, ὥς πάμπολ-
λαι φύσεως τῶν ἀνθρώπων εἰσὶν, ὅπερ ὡμολόγη-
τοῦ ἡ ἀπασιν, ἰατροῖς τε καὶ γυμνασταῖς, οὕτω
ἡ γράφουσιν οἱ πλείους αὐτῶν ὑπὲρ τῆς ὑγιεινῆς ἀ-
γωγῆς, ὥς ὑπὲρ ἐνὸς ἀνθρώπου λεγόμενοι,
S 5 καὶ

καὶ ταῦτα μηδὲν ὑπὸ δ' ἰξάμενοι, καὶ γὰρ ἴνα ἴνα
 πρὸς αὐτὸ ὠφελυθέντα, καὶ φησὶ γ' οὐδένα δι-
 καιον ἰῶ, ἀλλὰ παμπόλλους ὑπὸ δ' ἰξάντας, ἐμ-
 πλοῖν μὲν νοσοῦντας συνεχῶς, ὕστερον δ'
 αὐτοὺς ἐτεσι παμπόλλοις ὑφ' ἑαυτὸ διαφυ-
 λαχθέντας, οὕτως ὑπὸ χειρὶν γράφει. ἀλλ' ἡ-
 μεῖς γε τοῖς ὀφθαλμοῖς αὐτοῖς ἐπεδ' ἰξαμεν ὅσον,
 ἐν ᾧ ἐμπλοῖν συνεχῶς νοσοῦντων ἀνόσους
 φυλάξαντες, ἐκ τοῦ περὶ αὐτῶν τοῖς ὑγιεινοῖς
 πρὸς ἀγγέλμασιν, οὕτως ἐπεχρήσαμεν ὑπὲρ
 αὐτῶν γράφει. γνίους γὰρ ὅλως ἐκωλύσα-
 μεν γυμνάζεσθαι, ταῦτα δὲ τὰ κτῶν ὑπὸ τῆς
 μέτρων γυμνασίας μόναις ταῖς κατὰ τὸν βίον
 ἐνεργείαις ἀρκεῖσθαι βουλόμεναι. γνίους δὲ τ'
 πληθὺς ἀφελῆναι τὴν γυμνασίαν ἐκελεύσαμεν,
 ὡς εἰς ἐλαχιστον συσῆλαι τὸ πᾶν. γνίους δὲ τὰς
 ποιότητας ὑπαλλάξαι μόναις, ἢ τὴν τάξιν, ἢ
 τὸν καιρὸν. γνίους δὲ τὴν σύμπασαν αὐτῶν ἰ-
 στίαν μεταβαλεῖν. ὡσαύτως δὲ ἐν πρὸς λαβῶν
 ὑποθήκας δόντες, ὡς ἡτοίμη λυεῖσθαι παντὰ
 πασι, ἢ πλείω τῶν ἐμπλοῖν, ἢ ἐλαττω, καὶ
 πρὸ τροφῆς μόνον, ἢ ἐν μετὰ τροφῶν, ἢ θερ-
 μοτόροις τὴν πρὸς αὐτῶν, ἢ χλιαρωτόροις ὑδασι,
 ἢ ψυχροτόροις, παντὰ πασι ἀνόσους ἐφυ-
 λαξάμεν

λαΰξαμεν ἔτσι παμπόλις, ἀλλ' οὐκ αὖ τῶ-
 τωρ οὐδὲ ἐποιήσαμεν, εἰ μήτε διὰ τὰς φυσι-
 κὰς τῶ σωματικῶν διαφορὰς ὥς ἀμεθα, μήτε
 τῷ ἐκείνῳ προσήκοντι ὑγιεινῶ δίατατι. ἔ-
 νιοι δὲ τῷ ὑγιεινῷ συγγραμμάτα γραφόντων,
 ἢ καὶ χωρὶς γραμμάτων ὑποθήκας διδόντων,
 οὐδὲ σφὰς αὐτῶν ἀνόςους ἡδυνήθησαν φυλά-
 ξαι, καὶ πρὸς ὅταν ὥς κώπωνται πρὸς τινῶν,
 ἀλλὰ τέλινα λεγόντων πρὸς αὐτῶν, καὶ προσφε-
 ρομένων ἐκείνο τὸ ἔπος, ἄλλων ἰατρὸς αὐτὸς ἔλ-
 κesi βρύων, οἱ μὲν εἰς ἀρχολίας δὴ τινὰς ἀνα-
 φέρουσι τῷ αἰτίαν, οἱ δὲ καὶ διὰ ἀκόλασίαν ὁμο-
 λογῶσι νοσεῖν, ἀλλὰ τοῖς μὲν ἡ ἀπολογία,
 πολλὸν χείρων δὲ τῇ λατρυγείας, ἐμοὶ γοῦν
 λειπῇ. τοῖς δ' εἰς τὰ κατὰ τὴν βίον αὐτῶν συμ-
 πίπτοντα τῷ αἰτίαν ἀναφέρουσιν, εἰ μὲν ἐφ' ἡ-
 μερὸν τινὰ πύρετον πύρεξιν, ἐπ' ἐγκαύσει
 καὶ ψύξει καὶ λύπῃ. καὶ τοῖς ἐτόροις τοιούτοις
 αἰτίοις, ἀφίσαδ' ἢ καὶ τῶν ἐγκλημάτων. εἰ δὲ
 τινα τῶν ἄλλων, οὐκ ἀφίσαδ'. οὐδὲ γὰρ ἡμεῖς,
 τὸ πάμπαν ἀπύρετον διεμένοντες, ἀλλὰ διὰ
 λύπης διὰ τινος ἐπυρέξαμεν, ἀπάντων τῶν
 ἄλλων νοσημάτων ἀπαθείς διατελόντες, ἐ-
 τῶν ἡδὴ παμπόλων, καὶ μὴ τι καὶ πλη-
 γέντες

γέντο δὲ ἡνὰ μέρη τοῦ σώματος, ἐφ' οἷς ἔττοροι
 φλεγμοναῖς τε ἅμα καὶ βωβῶσι ἀλῶντο ἐ-
 πύρεξαν, οὔτε βουβῶνα ἔχομεν, οὔτε ἐπυρέ-
 ξαμεν, οὐκ ἄλλοθι ποθεν, ἢ ἐκ τῆς ὑγιεινῆς θεω-
 ρίας, τῇ τελικῶτα ὠντυχόντο. Ἐταῦτα
 μήτε κατασκευῆς σώματος ὑγιεινῆς δύτυχῇ
 γέντο δὲ ἀρχῆς, μήτε βίου ἀκριβοῦς ἐλεύθερον
 ἔχοντο, ἀλλὰ καὶ ταῖς τῆς τέχνης ὑπερσίαις
 δαδύοντο, καὶ φίλοις καὶ συγγενέσι, καὶ πολί-
 ταῖς ὑποεργουῦτο εἰς πολλὰ, καὶ τῇ νυκτὶ
 τὸ πλεῖστον ἀγρυπνῶντο, γνῶτε μὲν ἀρρώσων
 γνέκα, ὅλα παντὸς δὲ τῇ γὰρ παθεῖα καλῶν,
 ἀλλ' ὁμως ἐκ γνῶσθαμεν ὅδε νόσημα τὸ ἐκ τῆς
 σώματος ὁρμώμενον ἐστὶ ἥδη παμπόλων, ὅτι
 μὴ καθάπερ ἐφ' ἡμέραν ποτε πυρετὸν,
 γὰρ τῷ απανιωτάτῳ ὅλα κόπον γυγνόμενον, καὶ
 τοῖς κατὰ γὰρ τῆς παιδείας ἡλικίαν, καὶ προσέτι
 τῆς ἐφ' ἡμέραν καὶ μερακίῳ, ἐκ ὀλίγαις, ὅδε μι-
 κραῖς ἐάλωμεν νόσοις, ἀλλὰ μετὰ γὰρ τὸ εἶκος
 ὁρμῶντος ἔτος ἀπὸ γένετ' ἐμαυτὸν πείρας ὡς ἐσι
 τις ὑγιεινὴ τέχνη, τοῖς προσάγμασι αὐτῇ ἡκολά-
 θησα παρ' ὅλων τὸν ἔξῃς βίου, ὡς μηκέτι νοση-
 σαι νόσημα μηδὲν, ὅτι μὴ ἀπαιτίου τοῦ πυρε-
 τὸν ἐφ' ἡμέραν. ἐσι δὲ δὴν τοῦ καὶ τῶν αὐτῶν
 φυλάξαι

φυλάτταται τελείως, ἐλευθεροῦν βίον ἐλόμα-
 νομ, ὥς γνῆτε τοῖς ἐμπροσθεν ἡδὴ γεγόνε διήλθον,
 ἔπειτα μάλλον ὅτι ἱσχυρὸς γνῆ τοῖς ἐφεξῆς ἐρη-
 μολοῖς, εἰ δέ τις πρὸς ἐχθρὸν τὸν νοῦν. ἐγὼ
 γὰρ φημι, μηδὲ βουβῶνα δυνάμει γινέσθαι,
 τοῖς ἀκριβοῦς πρὸς κλυτασμολοῖς εἰς ὑγίαν, εἴτ'
 ἀπεριήλθον αὐτοῖς ὅτι τὸ σῶμα τὸ γένους τῶν
 πόδων ἡμῶν ἐκαστοῦ, τὸ τε κατὰ τὸ πο-
 σὸν, καὶ τὸ κατὰ τὸ ποιοῦν. πρὸς μὲν δὴ τοῖς
 νῦν ἐπαγγελομην, ἢ λέγειν, ἢ γράφειν ὑγι-
 νὰ πρὸς ἀγγέλματα, καὶ ταῦτ' ἱκανά. πρὸς δὲ τοῖς
 ἐμπροσθεν, ὑπὲρ ὧν οὐκ ἐκ τῶν ἄλλων ἰσο-
 ρείας ἡκιστα μὲν, ὥς ἡ τοῖς σφῶς αὐτοῖς ἀνόσους διε-
 φύλαξαν, ἢ τοῖς πρὸς κλυτασμολοῖς αὐτοῖς. οὐτ'
 ἐπὶ λημῶν γνῆ τοῖς συγγράμμασι ἀλαζονεύ-
 ονται τοιοῦτον, οὐδ' ἀντιλέγειν ἀνάγκη, ἀλ-
 λά θαυμάζειν μόνον, εἰ ἔστι αὐτῶν ἐνὶ βιβλίῳ
 τὴν ὑγιεινὴν ἀπαρὰ θεωρίαν ἐπηγγείλαντο
 πόδων λαβεῖν. οὐ μὰ δὴ οὕτω γράφοντες ὑπὲρ
 αὐτῶν, ὥς ἡ ποικιλίας γνῆ τοῖς πρώτοις τε καὶ
 γρηγοράτοις κεφαλαιοῖς γνῆ κινύμενοι τὴν
 μέθοδον, ἀλλ' ἄνεργαζόμενοι παρ' ἀκριβοῦς ὡς
 πορ' ἡμεῖς. ἢ μὲν δὴ τὸ μήκος τῶν λόγων αἰτία
 καὶ δὴ λείκεται. καὶ δὴ ὅς τις ὅτι φιλόκα-
 λός

λός τε ἅμα καὶ φιλόπονθ' αὐτῶς ἀρίστοις, οὐ
 πρὸς τὸ μῆκος ἀπαγορεύει τ' ὑγιεινῆς τέχνης,
 ἀλλὰ τ' μεγέθους ἀγαθῶν τ' ἐπαγγελμάτων
 αὐτ'. πῶς γὰρ οὐ μεγάλα καὶ θαυμαστὰ τῇ τέ-
 χνης ταῦτ' ὅστις ὀρθῶς, γηράσσαντα μέχρι πλεί-
 σου, ταῖς αἰσθήσεσιν ἀπαθῶς ὑγιαίνοντα δὲ
 πάντων φυλάττει ἄνοτον, ἀνώδυτον, ὁλόκλη-
 ρον; εἴγε μὴ μὴ παντάπασιν ὅς ἀρχῆς νοσώ-
 δης εἴη τε τυχηρῶς σῶμα, ἀλλ' ἐγὼ καὶ πάν-
 μοι δοκῶ ζινᾶς ὑγιεινὸς φύσιν θεῶν παμπόλ-
 λους νόσοις ἀλισκομένους, καὶ τελευτᾶν τὰς δὲ,
 κατὰ γε τὸ γῆρας ἀνιάτοις πόδι πεσῆν πάθε-
 σιν, οὐδ' ἐνὶ ὅσῳ ἡδὴ τῇ φυσικῇ τῷ σώματι
 ἔξει ταῖς τ' αἰσθήσεσιν ἀπάσαις ἀπὸ πρώτους
 διατελεῖσθαι, μέχρι γήρους ἑκάτου, καὶ τοῖς
 ἄλλοις ἀπασιν μορίοις τῷ σώματι ὑγιαίνον-
 τας. πῶς οὖν οὐκ αἰσχροῦ ὅστις αἰσχροῦ φύσεως
 ταῦτα, βασιλεύει μὴ ἢ ἄλλων δὲ ποδὶ ἀ-
 γαν, κατὰ τὴν κεφαλὴν δὲ ταῖς ὀδύαις λιθιῶντα,
 καὶ τὸ κῶλον ἀλγοῦντα, καὶ κατὰ κύστιν ἑλκος
 ἐκ κακοχυμίας ἔχοντα; πῶς δ' οὐκ αἰσχροῦ ἐ-
 σιν δὲ τῶν θαυμαστῶν ἀρθείτιν ἀδυνατοῦντα
 χερσὶν ταῖς ἑαυτ' χερσὶν, ἐτόρξαι δὲ τ' πρὸς
 φέροντος τῆς τροφῆς τῷ σώματι, καὶ τῆς ἡ-
 δραν

δραυ ἀπονίζοντ' ὅ γ' οἷς ἀποπάρις; ἀμφινον
 γὰρ ὅς τις μὴ παντὰ πασιν εἴη μαλακός, ἐλέ-
 ομαι δὲ μυριαδικὸς τεθναίνει, πρὶν τοῦτο ὑπο-
 μέναι βίον. εἰ δὲ δὴ καὶ τ' ἱατ' αὐτοῦ αἰχρὸς τις
 ὑπερορᾷ δι' ἀναγκυρίαν τε καὶ μαλακίαν,
 ἀλλὰ τῶν γε πόνων ὅκ' ἐχρῆν ὑπερορᾶν, οὓς νύ
 κτωρ τε καὶ μεδ' ἡμόραν ἔχουσιν, ὥσπερ ὑπὸ
 δειμίων σφελόμενοι τ' παθῶν. καί τοι ἴστωρ
 ἀπάντων, ἢ ἀκολασίαν, ἢ ἀγνοίαν, ἢ ἀμφοτέρους
 ἀναγκάειν αἰτιάσθαι. ἀλλὰ τ' ἢ ἀκολασίαν, ὅκ'
 λυ καυρὸς ἐπανορθοῦσθαι. πλὴν δ' ἀγνοίαν ὧν
 χρὴ ποιεῖσθαι, ἐλπίζω σὺ τῆςδε φ' ἔπραγμα-
 τείας ἰάσασθαι καὶ ἐκάστω φύσιν σώματος,
 ἰδίαν ὑγιεινὴν ἀγωγὴν δέμεν. ἀρξάσθαι δέ
 μοι περ δεικνύειν ἀν' ἡμῶν, ἀπὸ τ' ἀφίσης, ἥς ὁ σὺ
 πὸς ὅστιν, ὅκ' ἐπανόρθωσις, ἀλλὰ φυλακὴ τ' ὑ-
 παρχόντων, ὅπρ' ἡμεῖς ἐποιήσαμεν, εἰπόντες ὑ-
 πὲρ αὐτ' ἄχει δ' οὐρο καὶ ἐκάστην τ' ἡλικίαν,
 πλὴν τ' πρᾶγμασι καὶ καλῶν, ἥς τοῖς τελευ-
 ταίου μόρος ἰδίως ὀνομάζετ' ἡγερας, ἔχοντός τε
 να καὶ ἴστωρ δέμεν ἰδίαν, ὥς ὑστερ' εἰρήσετ' ἱατ'
 ἐκείνο τ' λόγῳ τὸ μέρος, γῆθα τὸ καλὸν μὲν τ' τέ-
 χνης γηρωτικὸν μέρος, εἰς διδασκαλίαν ἀ-
 ξομένη, ἀλλὰ νῦν γε τὰ λυσιώτατα τῶν εἰρη-
 μόνων

μλνῶν ἀναλαβόντων, ὡς τὰς μοχλῆρας φύσε
 τῶν σωμάτων μεταβήδωκεν, δὲ κινῶν τις ὅπως
 ἐκείνῳ αὐτῷ γὰρ ὑγία μάλισα φυλακτέον ὅτι.
 τὸ τοίνυν ἀρίστον σῶμα σινοπὸς ἔχει κατὰ τὰς
 τὰς ποσότητάς τε καὶ ποιότητάς τε καὶ δυνά-
 μεις. γὰρ μὲν τῆς γυμνασίῳ, τὰ μέτριά τε καὶ
 σύμμετρα πρὸς ἀγορευόμενα, μετὰ τῷ παῖσι
 ὁμοτίμως τοῖς μορίοις τοῦ σώματος. ὅτι πρὸς ἅγε
 ὅσα, φυλακτέων ἢ μὲν ἅπασαν ὑπερβο-
 λῶν. εἰ δὲ πόθ' ἀμαρτηθεῖν καὶ ὅποιον τῶν εἰ-
 ρημλνῶν ἐπανορθούντων τὸ σφάλμα. ἢ τῶν
 τῶν ἐδιομλνῶν τε καὶ πινομλνῶν φύσιν γὰρ πο-
 σότητι καὶ ποιότητι καὶ δυνάμει σινοπὸς πάλ-
 λιν ὅτι καὶ αὐτὰ τὸ σύμμετρον, ὡς μήτε πλείω,
 μήτε ἐλάττω λαμβάνειν, ἀλλ' ἢ ὅσα πεφθέντα
 καὶ ἀναδιόθεντα καὶ θρέψαντα τὸ σῶμα κα-
 λῶς, εἰδέοι καὶ τοῖς ἐτ' αὐξομλνοῖς τί προσέθε-
 ναι σύμμετρον, οὐδὲν ἐάσει πόθ' ἢ οὐδ'
 ἐνδεῖς. οὕτω δὲ καὶ κατὰ τοὺς ὕπνους τε καὶ
 τὰς ἐξηγόσας, καὶ τὰ λουτρά, καὶ τὰς ἐν
 ψυχῆς ἐνεργείας, ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα πλὴν
 συμμετρίαν δικλονότι προσήκει φυλακτέον.
 εἰ δὲ πόθ' ἀμάρτι τις καὶ ὅποιον τῶν εἰρημέ-
 νων, ἐπανορθῶσαι τὸ σφάλμα. λοιπὸν δὲ ἔσω
 σοι σινοπὸς

Οὐ σκωπὸς ἀπάσης ἐπανορθώσεως, ἢ ἢ γὰν
 τίας ἀμετρίας χρῆσις. εἰ μὲν ὡὲν πλεον ἐπόνησε τὸ
 σῶμα, τῇ προτεραίᾳ καθαιροῦντι τὸ πληθὺ
 τῶν γυμνασίων. εἰ δὲ γινώσκουσιν, αὐξάνοντι.
 οὕτω δὲ εἰ καὶ ὁ ξυτόρας ἐχρήσατο ταῖς λιπὴ-
 σεσιν, αὐτὸν μετρίως. εἰ δὲ ἐκλελυμένας,
 ὡὲν τείνοντι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ὡὲν μὲν
 ταῖς δύσνωτόρας, τὰ μαλακώτορα γυμνα-
 σια πρὸ λαμβάνων, ὡὲν ἢ ταῖς ἀτονωτόρας,
 ἰχυρότορα. καὶ τὰ σφοδρὰ δὲ καὶ τῶν ἀμυδροῖς
 αὐτὸς ἀγών, καὶ τῶν σφοδροῖς τὰναντία. καὶ
 συλλήβδην εἰπεῖν ἀπάσας ἀμετρίας ἐπα-
 νορθώμεν, ὅτι γὰν ἀντίας ἀμετρίας, ὑγιαί-
 νοντα διαφυλάττει τὸν ἄνθρωπον. εἰς δὲ τὸ
 μηδεὶνα ταῖς ἐπανορθώσεσι σφάλλεσθαι, τῶν
 τοῦ μὲν χρὴ γινώσκων ἀκριβὲς τὰς διαθέσεις
 τῷ σώματι, εἴτα μεμνηδὲς τῷ γινώσκοντι τῇ προτεραίᾳ
 προγεγνημένων ἀπάντων. αἰ μὲν γὰρ διαθέ-
 σεις, γινώσκοντες τὸ πλημμελεθῆναι. ἢ μνήμη ἢ τῷ
 προγεγνημένων εἰς ὅσον χρὴ μετακινήσασθαι τῷ
 σωτηρίᾳ ὑπαγορεύσει. καὶ μὲν δὲ τὰς διαθέ-
 σεις, αἰ τῶν εἰσὶν ἀμετρίας, ὡς ἰχνότορον, ἢ
 δύσγνότορον, ἢ σκληρότορον, ἢ μαλακώτορον,
 ἢ ξηρότορον, ἢ ὑγρότορον, ἢ ἀραιότορον, ἢ πυ-

T

ἰσότητος

κινότορον ἑαυτοὶ φαίνεσθαι τὸ σῶμα, πρὸς τοῦ
 μὴ ἵππ' φύσιν ἀκριβὲς ἀποσώζου δὴ χροίαν. ἢ
 μνήμη δὲ τῶν προγεγονότων, αὐτὸ τε τὸ ἀμαρ
 τηθεῖν, γινώσκουσι τοῖς καὶ διδ' ἀξί' ἐπ' ἀνόρθω
 σιν ἐκ τῆς πρᾶξις ἀλλοτρίης γινώσκουσιν. εἰ μὴ γὰρ
 ἰχινότορον τὸ σῶμα φαίνοιτο, σκωπτοῖσι χρεὶ καὶ
 ἀναμνησθεῖσι, πότερον πλείω τῆς πρὸς τὴν
 τῶν ἐπόνησιν, ἢ ὀξυτόραις ἐχρήσατο ταῖς λι
 νύσεσιν, ἢ ποτὶ τῆς βίβιν ἐπλεόνασιν, ἢ τὰ λυ
 τρά. καὶ μετὰ ταῦτα ἐξῆς ὡς σκωπτοῖσι πότε
 ρον ἐφρόντισιν, ἢ ἡγρύνουσιν, ἢ δὲ ἐκτενεῖα
 τὰ γαστέρα πολλὴ πλείω τῶν προσήκοντων.
 ὡς σκωπτοῖσι δὲ καὶ εἰ ὁ οἶκος θορότορος γινώ
 σκεται, ἢ ἐφαρξοῖτο λατρίαν, ἢ ἐπιγινώσκουσιν, ἢ ἀφρο
 δισίους ἐχρήσατο πλείοσι. εἰ δὲ γινώσκουσιν μέζον
 τι τοῦ σῶμα φαίνοιτο, μὴ βίβιν μαλακίαν, ἢ γυ
 μνάσιον ἐλατρίαν, ἢ βραδύτερον, ἢ πλείων ὑ
 πνος, ἢ ἐποχὴ γαστρός, ἢ σιτίων πληθύνει ἀμέμ
 πῶς πεφθέντων. εἰ δὲ σκληρότερον ἑαυτῶν φα
 νείη τὸ σῶμα, βίβιν ἀναμνησθεῖσι καὶ πρὸς
 τὸν, εἴτα γυμνασίω δύνωνται μετ' αὐτά γυ
 νισθ' σκληρὸν πειλόντος, καὶ πρὸς τούτοις εἰ γινώ
 σκει καὶ ταῦτα σκληρὰ καὶ ψυχρὰ, καὶ εἰ χρεὶς
 τῆς βαλυσμῆος ἀκρεαπείας. εἰ δὲ ἐξῆς λυτρώμεν,
 εἰ ψυχρὰ

εἰ ψυχὰ παντὰ πασι, ἢ λίαν θόρυβον, καὶ ὁ οὐ
 κ' ὅτι διέτριψεν ἐρηγορώς τε καὶ κοιμώ-
 μιν ψυχρός. ἐπὶ δὲ σιτίων ξηρότητα καὶ πο-
 ματῶν γνῶσαν. εἰ δὲ μαλακώτερος ἑαυτὸ γέ-
 νοιτο ἅπασι τῇ ὑστέρα καὶ σώματι, πρῶτον μὲν
 ἀναμιμνήσκουσα καὶ τὴν ψυχὴν, εἰ μαλακή
 τε καὶ σὺν λίπιδι, τῶν λευκοῖς ἀτρίμα καὶ ἀφαιστέ-
 ροις ἐγένετο. μετὰ δὲ τῇ τῶν ἐπίσκεψιν, εἰ
 τὰ γυμνάσια βραδέα καὶ ὀλίγα, καὶ μετὰ τοῖς
 συμπαικνύουσιν ἀμειψόμενον ἀπαλῶς, ἁπαι-
 τα πόδι τῶμας εἰ πλέον, εἰδ' ἐξῆς ἐδισμά-
 τῶν εἰ πλέονων ἢ ὑπερτόρων τῇ φύσιν, εἰδ' ὑ-
 πνω, εἰ πλέονους. ἐγὼς ὅτι μαλακὴς τὸ σῶμα
 τὸ δὲ διαθέσεως, ἢ ὑγρὰ καλὸν μὲν, πλεονέ-
 ῳ ἢ μὲν μαλακή, τῇ σωματικῇ αὐτὸ ὅτι οὐ
 κεία ποιότης, ἢ δὲ ὑγρὰ, τῇ γὰρ αὐτῇ ὑγρῶν.
 Διακρίνεται δὲ ἀπὸ μὲν ὑγρῶν. ἢ μὲν γὰρ ὑγρὰ,
 σὺν ἱκμάσιν ὅτι, ἢ ὅτι μαλακή, χεῖς φύτων.
 ὄντος ὅτι διηλονότι καὶ τῇ μαλακῇ σώματος ὑγρῶν,
 τοῖς οἰκείοις μορίοις, ἀλλ' ὅτι καὶ ἀφ' ὧν διασκα-
 λίας, μαλακὸν μὲν τῷ καλῶς, τοῦ δὲ ἐπὶ ὑ-
 γρόν. ἢ μὲν ὅτι ἀμειψόμενος ξηρὰ διάθεσις, οὐθὺς σκλη-
 ρῶς τῇ ἐξιν, ὅτι ἀνάγκης ὅτι μετὰ μαλακότη-
 τος ὅτι ὑγρὰ. διὸ αὖτε μὲν γὰρ ἐσκληρύνθαι

Τ

2

μὲν ἢ

μὲν ἢ σὰρξ, ἀναφέρει δὲ ἐκ τῷ σώματι ἰκ-
 μὰς ἢ ἰδρώδους. ὡδὶ μὲν τῷ ὑγρότητι, ἢ τοι γὰρ
 φροδισίῳ χρησιν ἀκαιροῦ, ἢ ἀπό λινος ἐτόρας
 αἰτίας ἀρρώσϊαν τῷ δυνάμει, ὑποπύου, ἢ
 ἀραιότητα τῷ σώματι ὡς μαλακαῖς ἀμέ-
 τως τρίψουσιν, ἢ λυτροῖς πλέουσιν, ἢ ἀέρι τῷ
 ἡδὲ τοῦ οἴκου γὰρ ὡς διέτριψε θερμοτόρῳ πρὸς
 τὸ δέου. ὡς κεπήλου δὲ καὶ πόδι πομάτωρ εἰ-
 πλέου, ἢ ὑπνοὶ πολλῶν πλείους τῷ κατὰ φύσιν,
 ἢ εἰ τὸ ποδὶ χροῦ ἀθρόως μετέβαλιν εἰς ὑγρότη-
 τὰ τε καὶ θερμότητα, καὶ πόδι τροφῶν δὲ ὡ-
 σαύτως. ὡς ἡ τῷ ἀπαλότητος ἢ μαλακότητος,
 ἐκείνου γὰρ ὀνομαζομένη ἐστὶν ὅταν ποτε
 χωρὶς ὑγρότητος ἢ, πεπείσθαι μὲν τὴν τρο-
 φὴν ὁρθῶς καὶ τετραφθαι τὸ σῶμα, γεγυμνα-
 σθαι δὲ γὰρ ἐξερῶν. ἐμπαλιν δὲ ὡδὶ τῷ σκλη-
 ρότητι, ἢ τετρίφθαι σκληρῶς, ἢ γεγυμνασθαι
 πλείω μετὰ τῷ σκληροῦ σώματος γὰρ λόνει. ξη-
 ρότης ἡ τῷ ἔξω, γὰρ εἶαν πόματι, ἢ τροφῇ,
 ἢ ἀγρυπνίαν, ἢ μερίμναν βιωτικῶν, ἢ πολλὰ
 τρίψιν, ἢ γυμνασίου ἀμετροῦ γὰρ εἰκνυται.
 ταῦτα τε οὖν βίου σκεπή μὲν, ἐπανορθοῦ-
 σθαι δυνάμει καὶ ἐκείνῳ ἡμέραν τὸ σφάλ-
 μα, πρὶν αὐξήθην δύσιν τοῦ γυνέας. μέμνησο
 δὲ αἰ

δι' αἰ τοι παῖσιν ἀμετρίαν εἰς ἐπανόρθωσιν
 ἀγέας δὲ τ' ἐναντίας ἀμετρίας. ὁ γὰρ ποι-
 σκεπὸς οὐτ' ἄν, ἀπάντων ὅτι κοινὸς τῶν πρὸς
 φύσιν, ὥς τε καὶ περὶ τὰ σε τῶνδε, τὴν τε
 τῶν σωμάτων αὐτῶν διαγνώσιν ὡς περὶ νοε-
 ραί μελλεις. ἐκάστω τε τῶν βοηθημάτων τὴν
 δυνάμιν, ἀπάσης ὑπὸ νόμον τ' ποδὶ τὸ σῶμα
 τέχνης γενέσθαι, καὶ τὴν οὐ μόνον αὐτὴν ὑγιαίνον-
 τας γὰρ ὑγίαια διαφυλάξῃς, ἀλλὰ καὶ τῆς νοε-
 σιν ἀναλήψῃ τὴν ἀρχαίαν ἐξίν. ὁποῖον μὲν εἶναι
 ὅτι τὸ αἶσιν σῶμα, πρὸς τὸν εἶρη. τὸ δ' ὑ-
 πολειπόμενον τ' εἶναι, γίνωσκεν μὲν σε καὶ τῶν
 τρεῖς αἰτίαις ἀρλεπόμενον, ἢ ὅτι κακῶς ἐξ ἀρ-
 χῆς κατεσκευάσθαι λεγόμενον, ἢ ὅτι μετὰ ταῦ-
 τα πρὸς τὸν αἰτίας εἰς τὴν παρὰ φύσιν ἡ-
 χθῆ διαθεσιν, ἢ τῶν φησὶν ἡλικίας λόγῳ. περὶ
 αὐτῶν δ' ἐπανορθοῦναι πάντα, δὲ τ' αὐτὴν
 μένης ἀμετρίας. οἷον αὐτίκα ποδὶ γήρως. τὸ γὰρ
 ρας ὅτι μὲν ψυχρὸν καὶ ξηρὸν, ὥς γὰρ τῆς ποδὶ
 ἀράσεως ὑπὸ δὲ δεικτοῦ λόγοις. ἐπανόρθωσις
 δι' αὐτὸν, δὲ τ' ὑγιαίνοντων τε καὶ διεμα-
 νόντων γίνεσθαι. τοιαῦτα δ' ὅτι θερμὰ λουτρὰ
 γλυκῶν ὑδράτων, καὶ οἶνον πόσις, ὅσαι τε τ'
 τροφὴν ὑγιαίνουσαν τε ἅμα καὶ διεμαίνουσαν περὶ

καςι. πόδι δὲ γυμνασίῳ ἢ ῥίψεω ἀπάσης τοῦ
 λινήσεως, ἀπὸ τούτων γὰρ ἀρξάδι βέλπορ, ἐ-
 πειδὴ καλῶς εἰρητῇ αὖς πονεῖ τῇ σιτίῳ ἢ γὰ
 ὀδαι, τὰς δὲ χρὴ γινώσκειν, ὥς ἐκ μέρους μὲν τι-
 νῶ ὀρθῶς εἰπὼν ὁ ποιητής, ἐπὶ ἡλδύσασα το φά-
 γοι τε εὐδοί. ἢ μαλακῶς. ἢ γὰρ δίκη, ὅτι γε-
 ρόντων. ὁ μὲν τὸ γε σύμπαν γνῶν τὸ τῶ τέτακ-
 ται. δέοντῃ γὰρ οἱ γέροντες ὁδὲν ἢ ἥον τῇ νέων
 εἰς λίνκοιρ ἀγῆν το σῶμα, λινδύουδύσης αὐτῇ,
 σβεδλῶαι τῇ ἐμφύτῃ δερμασίας. ἐπὶ γε τῇ ἀκ-
 μαζόντων σωμάτων εὐείσκονταί λινες φύσας,
 ἡσυχίας διεόμνααι, πόδι ὧρ εἰρηταί τε ἢ ἰπ-
 ποκράτῃ. γέροντων δ' ὁδὲις χρὴ ζεπαντε-
 λῶς ἡσυχίας, ὡπαρ ὁδὲ γυμνασίῳ σφοδρῶ.
 ῥιπίζεαδῃ ἢ γὰρ αὐτῇ δ' εἴτῃ τῇ δερμόν, ὁδὲ λῆγ
 χετῇ ἢ ἡλδύσας σφοδροτόρας λινήσεως. αἱ ἢ ὅν
 μεγαλαί φλόγες ὁδὲν ἐπὶ χρὴ ζεσι τῇ ῥιπίζον-
 τος, ἀλλ' ἐαυταῖς εἰσιρ ἱκαναί, πρὸς τὸ διασώ-
 ζεσθαι τε ἢ ἡρατῇ τῇ ὕλης. οὐκ οὐ ὁδ' ἀνὰ
 ῥίβεαδῃ μετὰ αὖς ὕπνεως ἐωθῆν ἀπαντες οἱ λῆ-
 μνοντες δέοντῃ, καθάπερ οἱ γέροντες. ὁ γὰρ τοῖ
 σποπὸς τῇ διαύτης ἀνὰ ῥίψεως ἀμα λίπει γι-
 νομένης, διτῆς ὁδὲν, ἢ κοπῶδῃ διαλθεσιρ ἰά-
 ζαδῃ πρὶν αὐξήθεισιν ἀνὰ ψαι πυρετῇ, ἢ ἀρ-
 ῥωσοῦταμ

ῥως δὲ αὐτὰ ἀδουσι ἐπεγείρει. πολλὰς γὰρ ἀ-
 τροφὰς ἐκ μακροῦ χρόνου, ῥαδίως γὰρ ὀλίγαις
 ἡμέραις ἐλαγκώσασθαι, ὡς τὴν τριαύτῃ αὐτὰ
 γοντες τρίψιν. ἀλλ' ὅπου ἄλλοις κατὰ πάθος
 γὰρ χρόνῳ ἐνίγειται, τὸ αἰεὶ τοῖς γέρονσι ὑπάρ-
 χει. καὶ ψυχρὸν γὰρ ὅλον αὐτὸ εἶναι τὸ σῶμα, καὶ
 ἀδυνατῶν ἐλκεῖν τὴν τροφὴν ἐφ' αὐτὸ, καὶ κα-
 τεργάζεσθαι καλῶς καὶ τρέφεσθαι πρὸς αὐτὸ, ἀλλ'
 ἢ τρίψις ἐπεγείρει τὸν ζωτικὸν τόνον αὐτῶν,
 καὶ δορμαίνεσθαι τὰ μέτρια, τὴν δὲ ἀδουσι
 οὐ πεπεσὸσαν ὀργαίεται, καὶ τὴν τρίψιν ἐπιμο-
 τόραν. οὕτω τοι καὶ διακτώμενοι, νεοί τε πολ-
 λοὶ τὴν ἀτροφίαν ἐλαγκώσασθαι, οἷτε γέρον-
 τες ὠνίνανται πάντες. καὶ μὲν δὲ οἱ ῥα κα-
 θ' ἅπαντα τὴν γυμνασίον ἐσω τοῖς γέρονσι ἐωθὺν
 γιγνόμενον, ἢ μετ' ἐλαίῳ τρίψις, ἐφεξῆς δὲ
 πόριπα ποίτε καὶ αἰωρήσεις ἀνοποι, σοχαζό-
 μεν θ' ὅτε γέροντες δυνάμει, διότι ἡμῖν
 εἴρηται πρόδιν, πόδι ἐδυσμάτωρ τε καὶ πο-
 μάτωρ οὐκ ὀλίγα. πρᾶξι δὲ ἐνέκερ
 καὶ νυκτὶ εἴρησεται πόδι τῶν γυμνασίων, ὑπὲρ
 ὧν ἐμάθομεν ἐμπροσθεν, ὡς τὰ μὲν ὄφθαλμοί,
 πρὸς αὐτοὺς οὕτως, ὡς αἱ λινῆσαι
 ταχῆσαι, λεπτύνει τὸ σῶμα. τὰ δ' ἐνίαν-

τία, παχυύνει, καὶ τὰ πολλὰ μὲν ξηραίνει, τὰ δὲ
 μέτρια (αἰσθῶν). λέλεκται δὲ καὶ ποδὶ τῷ ἄλ-
 λω γὰρ αὐτοῖς διαφορᾷ ἀπασμῶν, ὥσπερ γε
 καὶ ποδὶ τῷ τρίψεω. αἱ δὲ τῷ γυμνασίῳ ἰ-
 δέαι τοῖς γέρονσι, ὅσαι τ' ὠφελίμοι καὶ ὅσαι
 βλαβεραὶ, κριθήσονται πῇ τε τοῦ σώματος
 ὅλου διαθήσει, καὶ τοῖς ἔθεσι, καὶ τοῖς γνό-
 χλοῦσι παθήμασι. πῇ μὲν ὅλου τοῦ σώμα-
 τος διαθήσει, κατὰ τὰς δὲ. τὸ μὲν γὰρ ἄρι-
 στον πῇ κατασκόβῃ σῶμα, ποδὶ οὐ μέγιστον δὲ
 ῥο πειποιήματι τὸν λόγον, ὅτι ἀρχῆς ὥσπερ γὰρ
 νεότητι πρὸς ἀπαντας αὐτὸν σφοδρῶτά τε πόνους
 ὑπὸ τῆς δόξης ὅτι οὕτως γὰρ γήρα πρὸς ἀ-
 παντας αὐτὸν μετρίως. τὸ δὲ ἥτοι παχυσκελες,
 ἢ δυνύσδονον, ἢ πόραιτόρω τοῦ πρὸς ἡκοντος
 ἰσχυροσκελες, ἢ ὅσοις ὁ θώραξ μικρὸς ὅτι, ἢ λο-
 μηδὲ ἐσθῆτος στήθος, ἢ τὸ βλαισόν, ἢ τὸ ῥαιβόν,
 ἢ ὅπως αὐτῷ ἄλλως ἀσύμμετρον, εἰς τὰ πολλὰ
 τῷ γυμνασίῳ οὐκ ἀνὸς ὑπὸ τῆς δόξης. γὰρ μὲν γὰρ
 τοῖς δὲ τῶν φωνῶν γιγνομένοις, ὁ κακῶς παρε-
 σκόβασμῶν θώραξ, γὰρ δὲ τοῖς δὲ τῷ ποδι-
 πάτωρ, τὰ σκέλη βλαβήσονται. κατὰ δὲ τὸν
 αὐτὸν τρόπον, ἐπὶ τε χερῶν εἰρηδοῦ μοι νόει,
 καὶ βραχίονος καὶ νώτου, καὶ ὀσφύος, ἰσχυρῶτε καὶ τὸ ῥα
 χεως.

χεως ὅλης. ὅπῃ γὰρ αὐτῶν ἢ λακῶς δὲ ἀρχῆς
 λαπτοκδναμνόν, δὲ ἐλέγχεται μάλλον, ἢ
 ῥώννυτ' γυμναζόμεν. εἰ μὴ ἄρ' αὖ τις τὰς ἀ-
 μέτρως λινήσεις ὀνομαζέειν ἐθέλει γυμνάσιας
 σύμμετρα, τοῖς ἀδυνέσι μορείοις, ἀλλ' οὕτως
 ποδὶ ὀνόματ' ἢ μάλλον, ἢ πρᾶγματ' ἢ ἀμ-
 φισβήτησις ἔσαι. τὰ δ' εἰς ὑγίαν διαφέρον-
 τα ἔσθ' ἡ γέροντι γυμνάσια, ὅσῃ τ' ἰσχυροτέρων
 καὶ ποιῶν μορείων. συγκινεῖται γὰρ ἐκείνοις
 καὶ γυμναζέται τὰ λοιπά. καὶ μὲν δὴ καὶ ἔθνη
 μεγίστω ἔχει μοίραν εἰς αἴρεσιν ἰδίας γυμνα-
 σίων. ἀνοποῖ τε γὰρ αὐτοῖς αἰ εἰθισμέναι γί-
 νονται λινήσεις, ἢ δ' οὐ τοῖς τε λατ' αὐτὰς ἐ-
 νδρگوωτ' οὐ, ὥσπερ αὖ πάλιν γὰρ τοῖς ἀθήεσιν
 ἄχθονται τε καὶ κοπώσας γίνονται. τῶν δὲ τε-
 χνικῶν γνέρεσι, οὐδ' ἄψαδ' ὁμοατόν ὅστις,
 ἢ αὐλῆς, ἢ λαλπίζειν, ἢ λιθαρίζειν, ὥσπερ γε
 τῶν λατὰ παλαίστραν, ὅδοι παλαισμάτων ἀ-
 μαθεῖς. ἑκάστου οὖν τῶν γερόντων, γὰρ τοῖς σωη-
 θεσι γυμναζέειν, ἀνιγνέτας αὐτῶν πλὴν σφοδρό-
 τητα. τρίτ' ὁ δὲ σκηπὸς ἰδίας γυμνασίων
 ἀρ' τῶν παθημάτων λαμβάνεται, κοινὸς μὲν
 ἀπάσης ἡλικίας ὑπάρχων, οὐ μὲν ἴστω γε
 πλὴν δυνάμει γὰρ ἀπάσας ἔχων, ὅτι μηδὲ πλὴν

T 5

Βλαβέλω

βλαβλώϊσω ὀργάζεται προφθεῖς. ὅσοι μὲν
 γὰρ ἐδίμωσ ἀλίσκων τ' σποτώμασιν, ἢ ὑπὸ λη-
 ψίας, ἢ ὀφθαλμίας σφοδραῖς, ἢ ὠταλγίαις,
 οὐ χρεὶν τούτους ὑπνιδύοντας, ἢ κατακύνθοντας,
 ἢ καλινδουμένους χαμαὶ γυμνάζεσθαι, πόδεσσι
 τοῖς δὲ πολλάκις ἐξ ὁρέμοις μετρίοις, αὐωρή-
 σεσσι τε ὑπὸ τῶν ὀχημάτων ἀκόπως χρῆσθαι. πα-
 ραπλησίω δὲ τρόπῳ, καὶ ὅσοις παρείδμια ῥα-
 δίως, ἢ ἀνπαδίδες, ἢ σωμαλγχαί γίνονται,
 καὶ ὅσοις γαργαριῶν ἐτίμωσ ῥόυματίζε-
 ται, καὶ ὅσοις οὐλα, καὶ ὅσοις ὀδόντου, ἢ ὁ-
 λως τι τῶν κατα τὸν τραχηλόν τε καὶ τὴν
 ὀλίω κεφαλῶν μορίων. ἡμῖν κρανα γοῦν γνό-
 χλουντοῦ πολλοὶ, καὶ τένοντας ἄλλοι σωμα-
 χῶς ἀλγοῦσιν, ὑπὸ μικραῖς πρῶτα σπασιν, ὧν
 ὁδὸς ἀνέχετ' γυμνασίου πληροῦντος κεφα-
 λῶν, ἀλλ' ὅστις ἀπασιν αὐτοῖς τὰ δεξιὰ τῶν σκε-
 λῶν ὠφέλιμα, καταπέργε τῶν ἀδυνέσι φύ-
 σι τὰ σκέλη, βελτίω τὰ δεξιὰ τῶν ἄνω μερῶν γυ-
 μνάσια, χειρονομίαι καὶ ἀκροχφεισμοί, καὶ δὲ
 σικωβολαί, καὶ ἀλτήρων χρῆσις, ὅσα τε κατα
 τῶν παλαιστῶν γυμναζετ' χαμαὶ πάντα. τοῖς
 γε μὴν τὰ μέγα μόρια χειρῶν καὶ σκελῶν πά-
 ρχοσι ῥαδίως, ἀπαν μὲν εἶδος ὑπὸ τῆς δόξης ὅστις γυ-
 μνασίω,

μνασίωρ, ἐπεὶ τ' ἄλλωρ τίς ἀπείργει σὺ πῶρ.
 ἥδη δὲ τὰ μὲν ἤϊθ' ὄρα κα, τοῖς κάτω μάλλον
 χαίρει, τὰ δ' ἤϊθ' ἑνὶ νεφρῶς, τοῖς ἄνω. ἀπλὴν
 ἢ γαστήρ κ' ἤϊθ' ἔν τε καὶ κῶλον ὡσπερ
 γνῶν μέσῳ τῷ ἄνω τε καὶ τ' κάτω μόρῳ ὅσιν,
 ἔτω καὶ τοῖς γυμνασίοις ὁμοίως χαίρει. ἴσας τε μὲν
 ῥίψις ὑπὲρ τ' ἀδυνάμων μορείωρ. γν' οἷς μὲν χρόνοις
 νοσῶσι, φυλάττειται πρὸς ἡκύν, γν' οἷς δὲ ὑγιαίνει,
 πρὸς φέρεται μάλλον, ἢ τοῖς ἄλλοις, καὶ μάλιστα
 ἴσας ξηρὰς ὑπὲρ πλείστον ἀναρτίβοντα, διὰ τε τ' ὁ-
 θονίωρ καὶ μόναις ταῖς χερσίν. καὶ μὲν δὴ καὶ ὅσα
 λατὰ πρὸς ὁδὸν αἰ γίνονται μορείοις πισί,
 οὐ μικρὸν γίνετα κώλυμα τοῖς γίνεσθαι. φιαῦθ'
 ἢ ῥίψις γν' ἔσθ' μεταξὺ χρόνων πρὸς ἀλαμβανομέ-
 νη, καὶ μάλιστα πρὸς δ' νοῖν ἢ τριῶν ὥρῳ τ' πρὸς
 ξυσμῶ. ῥώννυται γὰρ ὑπὸ αὐτὰ τὰ μόρια, καὶ ἥτ-
 τοις δέχεται τὰ σωήθη λατασκήπροντα ῥέ-
 ματα. ταυτὶ μὲν ἅπαντα κοινὰ γέροντων ἐ-
 σὶ καὶ τ' ἄλλω ἡλικίαν ἔχοντων ἡντιῶν. τὸ δὲ μὴ
 γυμνάζεσθαι τοῖς ἀδυνάμοις μορείοις, ὡς γέρον-
 τας μόνον συμβουλεύω. τ' δὲ ἄλλωρ ὅσον τίς
 αὐτὸν τὸ γήρως ἀρτόρῳ, ἔβούτω μάλλον αὐτῷ
 γυμνασεῖν ὅτι τὸ ἀδυνάτω, ὅπρ' δὲ καὶ ὅτ' ἀ-
 δειγματος ὁ λόγος ἢ ἀφ' ἧς, οὐκ ὀκνήσω διε-
 λθεῖν, ὑπο

θείμ. ὑποκείδω τί σῶμα τῷ ἔτ' αὐξανομένων
 ἰχνόν τοῖς σκέλεσι. πύτω συμφέρει πῆδ-
 δαι τε τὰ σκέλη καὶ ῥίβεαι μεβίως, καὶ δρόμον
 ῥῆας μάλλον, ἢ ἄλλω τινὶ γυμνασίῳ. χρὴ δ'
 ὡς αὐτῶν αὐτῶν ἵνα τὸν σύμμετρον οὐκ ἔχοντα
 τὴν κίνησιν, ὥς τε μήτε τ' πρὸς ἡκοντος ἐνδε-
 σθον γυμναστοῖς, μήδ' ὑπερβάλλοι τοῦτο, ὥς
 ἀλῶναι λόπῳ. ὅτ' οὖν καὶ διδύγνωσιν
 εἰν δοκῶν, οὐκ ἐν γυμνασίοις μόνον, ἀλλὰ καὶ
 τοῖς ἄλλοις ἅπασιν ἡμεῖς ἐπεδείξαμεν διδύγνω-
 σιν, καὶ γὰρ τοῖς κατὰ τὴν ὑγιεινὴν διαίταν. οὐ
 γὰρ ὅστις ἐπ' αὐτοῖς ὀξὺς ὁ καιρὸς ὥς ἐν ταῖς νό-
 σοις, ἀλλ' ἐξεῖν ἀρξάμεθα μὲν ἀπὸ τῶν ἀσφαλε-
 σάτων ἐκαστῶ μετρώ. ὡς οὖν πρὸς τὸ
 ἀκραινόν, ἢ τὴν γ' ἀφαιρῆν, ἢ πρὸς τὴν τι-
 κατ' ἐκαστῶ ἡμῶν ἐπανορθωμένους τὸ πα-
 ροφθῆν, οἷον διδύως ὡς τ' ἰχνοσκελῶν. ἐγὼ πο-
 τε πασιδίαριον ἐστὶ γ. πρὸς λαβῶν, εἴτα παν-
 τί τοι μετὰ ταῦτα χρόνῳ τὴν αὐξητικῆς ἡλι-
 κίας προνοήσας μὲν αὐτὸ κατὰ τοῦ πρὸς γε-
 γραμμένους σκεπὸς, ἀπέφλωα νεανίσκου δι-
 ερυθμόν τε καὶ σύμμετρον. καὶ μὲν γὰρ τῇ πρῶ-
 τη τῷ ἡμῶν αὐτὸν κατέχρισται τῇ πῆδι, δις
 ἐφ' ἑξῆς ὥς εἶθαι, καὶ δραμεῖν ἐκελύσει μήτ'
 ὀξείως,

ὀξείως, μήτε πολὺ. κατὰ δὲ τὴν δουτοράν βί-
 ψει συμμέτρῳ μὲν κατὰ σκληρότητά τε καὶ
 μαλακότητά, βραχεῖα δὲ κατὰ τὸ πλῆθος
 ἅμα λίπει πρὸ μαλαξίας, ἐκέλδουσα βραχεῖ
 πλείῳ δραμῆν, ὃ μὲν ὀξύτορά γε τὴν πρόδιον.
 ὡς δὲ τοῦ δρόμου, δηλονότι ταῖς ἀποθερα-
 πευτικαῖς ὀνομαζομένης ἐχρώμεν βίψεισιν.
 ἐκέλδουσι δὲ ποδιπατεῖν αὐτῶν καὶ ἐκείνων
 ἡμῶν, ἅρ' μετρίῳ ἀρξαμένην εἰς πλείον. κα-
 τὰ σκεπήσιν τὰ τ' ἄλλα τῶν σκελῶν, καὶ
 μάλιστα τὰς φλέβας, εἰ μὴ ποδιπότορον δύ-
 νοιντο εἶναι τῶν σκελῶν δύτροφίας. χαλεπὸν γὰρ
 εἶναι, ῥυματικὸν καὶ βλαυσώδη τοῦ χρόνου
 παρασκευάζου, οὐκ ἄτροφα τὰ κῶλα. τύ-
 τω τε οὖν προσέχου σέχην τοῦ γνωρίσματος,
 καὶ εἰ θορότορα παλαιότερον τὴν προσήκοντος
 γίγνοιτο τὰ σκέλη, καὶ εἰ κοπώδην ἀνὰ αἰῶνα
 σιμῇχοντα. μηδ' ἐνός μὲν γὰρ τούτων τῶν ση-
 μέων φανερῶν, αὐξανόμεν τε καὶ τὸ πλῆθος
 τὴν ποδιπάτων τε καὶ τῶν δρόμων καὶ πιπτοῦ
 εἰς τρίτης. ὀφθέντες δὲ ἐνός αὐτῶν, ἀνὰ ῥο-
 πὰ τε χηματίζου γὰρ τῇ κοίτῃ τὰ κῶλα, καὶ
 τὴν πλείους ἀπάντων ὧν διήλθου ἀφαιρεῖν.
 ἐλάττω μὲν ποδιπατεῖν, ἐλάττω δὲ τρέχειν
 κελδύοντα,

καλδύοντα, καὶ τῇ τρίψῃ καλτῶθεν ἄνω, ὅταν
 διέβῃ ταῦτα πράξαντι καὶ φύσιν ἀκριβῶς ἔχῃ
 τὰ σκέλη, πάλιν ὑπὸ τῷ ὅξυ ἀρχῆς χρεὶ χρεῖσιν
 τῷ βοηθημάτων ἰγναὶ βραχυτάτους αὐξήσεις
 χρωμλίνῃ, ἢ ὅλῃ πάντος ὑπὸ τῷ αὐτῷ κατὰ μλίνον
 τα. πρὸς ἐμβάλλειν δὲ χρεὶ καὶ τὰς στρογγύλας κα-
 λαμλίνας τρίψῃς μέλας σκληρότητος τε καὶ μα-
 λακότητος. ἔσθ' ὅτε μὲν ἄνωθεν, γνῶστε δὲ ἐκ
 τῷ καλτῶ μερῶν ἀρχομλίνος. καὶ περὶ κενομιέ-
 νοις τοῖς σκέλεσι, πρὸς ἀχέοντας ἔλαιον, ὅταν τρί-
 βειν. ἔσω δὲ κόνις ἢ καλαμλίνη λιπρῶν. περὶ
 γορδύουσι δ' οὕτως, γνῶ ἢ μήτε τραχύ, μήτε
 δριμύ. λεπτύνουσι γὰρ μάλλον, ἢ σαρκυν-
 σιν ὅσαι τραχύτητι τοῖς κνημίοις, ἢ δρι-
 μύτητι τοῖς νιτρώδοις, ἢ ἁλμώδοις μετέ-
 χουσιν. ὅταν δὲ παχυτόρα μὲν τὰ σκέλη, βρα-
 χίονες δὲ καὶ πῆχες ἱγνοὶ, τούτω τὰ μὲν ὅλῃ καὶ
 ῥῶν γυμνάσια πάντ' ὑπὸ τῇ διδυτέου ὅξυ, φυ-
 λακτέου δὲ τὰ ὅλῃ τῶν σκελῶν. αἰγεὶ μὲν τρί-
 ψῃς καὶ πιπρώσεις ὁμοίως γνέδωσαν, ὅσα τ'
 ἄλλα ποδὶ τῶν κατὰ τὰ σκέλη λέλεκται γυμνα-
 σίων. ὅ γ' ἡ μικρὰ τίς ὅστις γνῶ αὐτοῖς διαφορὰ,
 τῶν μὲν ἢ ἐλάττω ἀρρώστων εἰς τὰς κινήσεις ὄν-
 των, εἰ καὶ μηδὲ πω ἰσχυοῖν ἐβλομῆσιν ὅτι εἰς
 τὸν ἥλι-

πλὴν ἡλικίαν ὄντος ὁ γὰρ δὲ πολὺ ῥωμαλεὺς
 τέρωρ ἢ λατὰ τὸς δει, γεγονότων ἔτη πλείω
 ἢ τῷ. αὐτὸν μὲν ἀδυνάστεος αἰωρεῖν μάλλον, ἢ
 ποδιπατῆρ † λελόμεναι λινήσεις. αὐτὸν δ' ἰσχυρὸν λελειόμεν.
 τὸς δει, διὰ ἀμφοτέρω γυνύσσοντας, ἄξωντας
 τε πῶς τῷ διδυτὸραν τριψίμ, οὐχ ὁμοίως ἀμ-
 φοτέρω, ἀλλ' αἰετὸν ἀρρώστωτον θάπτον. ἔ-
 σω γάρ τοι αὐτὸν τῷ κοινοτάτῳ πρᾶγμαλ-
 τῶν, ὡς μὲν ἀδυνάστεος δυνάμεως, ἀνατρέφει
 τὸ σῶμα πυκναῖς καὶ βραχέαις τροφαῖς, ὡς δὲ
 ἰσχυρῶς, ἀραιαῖς καὶ πολλαῖς. εἰπεῖν μὲν οὐκ ἔστι
 ταῦτα καὶ τ' ἄλλα ῥᾶσον, ὡς αὐτῷσαι δὲ γέρον-
 τι διαφυλάττοντα τῷ ὑγίαν αὐτῷ τ' χαλεπω-
 τάτων, ὡς πῆρ γε καὶ τ' ἀνακωμιζομένων ἐκ νό-
 σος. λαλεῖται δὲ ὑπὸ τῷ νεωτέρῳ ἰατρῶν ὅτι
 μὴ τὸ μὲν τ' τέχνης ἀναληπτικόν, τὸ δὲ ὡς
 τ' γερόντων, γηρωτικόν, καὶ διοκῶσιρ αἰετῶν
 θέσεις ἀμφοῖν οὐκ ἔστι τῷ ἀκραιβάτῳ ὑπαρ-
 χειν ὑγίαν. ἀλλ' ἡμεῖς μέσαι τινες εἶναι νό-
 σον τε καὶ ὑγίαν, ἢ πάντως γε μὴ εἴ τι λατὰ
 ἔξιν, ἀλλὰ εἴ τι λατὰ χέσιρ, ὀνομαζομένης
 ὑπὸ αὐτῶν ὑγίαν. εἴτ' ἐν νόσῳ, εἴτ' ἐν νοσώδῃ
 διαθέσει, εἴτε μέσῳ ὑγίαν τε καὶ νόσον διαθε-
 σιν, εἴτε ἔστι χέσιρ ὑγίαν ὀνομαζομένην τὸ γῆρας,
 οὐ

οὐ πάνυ ἔτι τοιούτων ζητήσεων φροντίζον-
 τας βωμολόχων προσερχομένων. ἐπίσασθαι
 δὲ χρὴ τὴν κατὰ σαρκα τὴν γέροντων σώ-
 ματι, ὅτι αὐτὴ μικροῖς αἰτίοις εἰς νόσον με-
 θισαμένη, ὁμοίως τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἐκ νό-
 σου τὴν ἀρχαίαν ὑγίαν, διαίταιν χρὴ. διόπερ
 εἰπεῖν μὲν ῥᾶδιον, ἄμεινον εἶναι χρεῖσθαι λίπιδ
 μετ' ἀνατρίψεως ἐωθῆν τὸν γέροντα. πρὸς ἡ-
 κόντως δὲ ὀργασαθῆναι τὸν γέροντα ἀπάντων χαλῆ
 πώτατον. ἢ τε γὰρ σκληροτόρα βραχὺ τρίψις
 κοπώδης, ἢ τ' ἄγαν μαλακὴ, πλεονεξίαν δὲ ὀρ-
 γάζετ', καθάπερ οὐδ' ἡ βραχεῖα παντὰ πα-
 σιν. ἢ δὲ γε πολλή, διαφορεῖ μᾶλλον, ἢ ἀνα-
 βέβη, καὶ μὲν καὶ ἡ χεῖρ γινώσκουσα τῇ
 γέροντος σῶμα ψυχρότερον μὲν ὅρ, οὐ μόν-
 ον οὐδὲν ὀργάζεται χρεῖσθαι, ἀλλὰ καὶ πυνκτώ-
 σθαι καὶ καταψύξει. θερμότερον δ' εἴπερ εἴη
 τὸ δέοντ', γινώσκουσα μὲν χεῖρ πλεονεξίαν ἢ πρὸς ἡ-
 κόντως τὸ σῶμα τὸ γέροντ' ἀραιότερον ἀκτελέειν,
 οὐδὲν ὀργάζεται. θερμότερον δὲ διαφορεῖσθαι
 τε καὶ καταλύσει τὴν δυνάμιν αὐτῇ. τοῖς ἄλλοις
 γὰρ κατὰ τὴν ὑγίανουσιν, οὐδὲ τὴν ἰσχυρὰν αἰ-
 τῶν οὐδὲν ἄλλοι τοῦ σῶμα. τοῖς γέρονσι δὲ, καὶ
 τὰ σμικρότατα, μεγίστω ὀργάζεται μεταβολή.
 λὺν.

λίω . οὕτω ρίνιω ἔχει καὶ πὶ τῇ σιτίω
ποσότητις τε καὶ ποιότητι . καὶ γὰρ καὶ
ρύνις αὐτὸν βραχὺ πρὸ πρὸσέκοντος ἔπει-
θεσιν οἱ γέροντες, οὐ σμικρὰ βλαπθόντων, τῶν
νεανίσκων ὑπὸ μεγίστοις ἀμαρτήμασι βραχέα
βλαπθόντων. ἀσφαλές εἶδος οὐδὲ τις ἀδελ-
φὸς γερούσιμ, ὀλίγα δίδοναι τοῖς τῇ ἡμῶν,
ὡς Ἀντίοχος οἰατὸς ἑαυτὸν δίδει. γεγονώς
γὰρ ἐτῶν πλῆθος τῶν πρὸ . πρῶτον δὲ καὶ ἐκά-
στην ἡμέραν εἰς τὴν ἀγορὰν ὑπὸ τοῦ χωρίου γνῶ-
ναι τὸ συνέδριον λίω αὐτὸ τῶν πολιτῶν. ἐσι δ' ὅ-
τε μακρὰν ὁδὸν ἀπὸ τῶν ὑπὸ σκέψας ἀρρώστων
ἔνεκα. ἀλλ' εἰς μὲν τὴν ἀγορὰν ἀπὸ τῆς οἰκίας,
ἐβασίλειον ὁδὸν ὡς τριῶν σαδίων, οὕτως δὲ καὶ
ἐπὶ πλησίον ἀρρώστων ἔωρα. πορρώτορον δὲ αὐ-
τόν τ' ἡναγκαζομένη πορρωθυῖαι, τῶν μὲν γνῶσις
βασαζόμενον ἐνομιζέτο, τὸ δὲ ἐπὶ ὀχήματα
αἰωρόμενον. λίω δὲ αὐτῶν κατὰ τὴν οἰκίαν
οἶκημα ἐκ καμίνου θερμομανόμενον, γνῶναι
χρῆματι, θερούς δὲ δύκρας ἔχον ἄερα καὶ χω-
εἰς τὸ πυρὸς, γνῶναι πάντως ἀντιβίβειν,
καὶ χειμῶντος καὶ θερούς ἔωθον, ἀρπατύνειν
διηλονόπι πρότορον. γνῶναι δὲ κατὰ τὴν ἀγο-
ρὰν χωρίω πρὸς τρίτῳ ὥραν, ἢ τὸ μακρότερον

φως, εἴτα χόνδρον ἡψήμενον ἐν ὕδατι, μέλι
 μιγνύς ὡμὸν ὅτι κάλλισον ἡδιστε, καὶ τὸ δὲ τ' ἤρκε
 μόνον αὐτῶν, τὴν γε πρῶτον. κείσα δὲ καὶ οὐ-
 τως. ἐβδόμης ὥρας, ἢ βραχὺ ἔτι δαΐην, λά-
 χανα ἢ πρῶτον πρὸς φρόνιμον, εἰδ' ἐξ ἧς ἰ-
 χθύων, ἢ ὀρνίθων γαστρονόμος. ἐς ἑσπέραν δὲ μὴ-
 νομ ἄρτον ἡδιστε, διαβρέχων ἐν οἴνῳ κεκραμέ-
 νῳ. ὡς πόρ δὲ τοῖς παισί, ὁ οἶνος γνῶν ἡρώτατον
 ὅστις, οὕτω τοῖς γέρονσι χρησιμώτατον. ἐς δὲ
 τῷ φύσιν θερμότητος ὅποιοι τ' ἐλλειψικῶν ἀ-
 ριστίος ὅστις καὶ ὁ λίσθιος, καὶ ὁ καλὸς μύσις,
 οὐκ ἐκ τ' ποδὶ τὸν ἴσον μυστίαν, ἀλλ' ἐκ τ' ἐλ-
 λησιοντίας ὀνομαζομένης, ἢ τις ὅστις κατὰ τ'
 ἡμετέραν ἀσίαν, ὁμορῶσα πόρ γαστρίαν. τ' δὲ
 ἐκ τ' ἰταλίας, ὅτε φαλερίνος καὶ ὁ σαρκεντίνος.
 ἐφεξῆς δὲ αὐτῶν εἰσὶ, κατὰ μὲν τὴν ἰταλίαν
 ὅτε πλουρτίνος, καὶ ὁ σιγνίνος ἀμφοτέρω
 παλαιωθέντες, ὡς νέοι γε ὄντες, οὐδ' εἰς ἀνά-
 δοσιν ὁρμάσιν, ὅτ' οὐρα λινῶσιν, ἀλλ' αὐτὴ πο-
 λὺ κατὰ τ' γαστέρα μάλιστα ἐλύδωνας ἐργα-
 ζόμενοι. οἱ δὲ πόρ δὲ ἐπ' αὐτοῖς, ἀδριακὸς τε
 καὶ ἑβρικός καὶ ἁλβανός καὶ γαβριανός καὶ τρι-
 φυλίνος, ὅδοι τ' ἀμινάιοι κατὰ τὴν ἰταλίαν
 γινώσκονται, πόρ τε νεώπολις καὶ κατὰ τὴν

θούσκων γλῶ. κατὰ μὲν γὰρ τὴν τοῦ σφρυγίν-
 νου διώαμιν, ὁ μύσιος ὄσι, κατὰ δὲ τὴν τοῦ φα-
 λερίνου, τῶν τμωλιτῶν οἱ καλλισοί. (αἰνῶ δὲ
 καὶ ἀδριανῶ, πτακαζωός τε καὶ αἰετός εἰσι
 κασι. τούτων οὐκ μετρίως παλαιωθέντων, πῆ-
 νειν καὶ εὖ πρεσβύτας, ὅσοι μὴ πάνυ γε λεφα-
 λῶ ἰχυρεὴν ἔχουσιν. οἷς δ' ἰχυρεὰ, τούτοις φα-
 λορίνος τε καὶ σφρυγίντης, ἀραιούσι τε καὶ
 λείσβιος, καὶ μύσιος καὶ τμωλίτης ὑπὸ τῆς δό-
 σης ὅν ὡς καὶ ἑκάστου ἔθνος, ἐκ τῶν εἰρημέ-
 νων πρᾶξι γυμνάτων, αἰρεῖται τὸν ὑπερβολιότα-
 τιν ἑκάστος διωήσεται, σκοπὸς ἔχων ὑπὸ τῇ
 γερόντων ἡλικίᾳ γὰρ τῇ τῶν οἴνων δοκιμασίᾳ.
 κατὰ μὲν τὴν σύστασιν, αἰετὸν λεπτότατον
 αἰρεῖται, κατὰ δὲ τὴν χροάν, ὅν ὁ ἵπποκράτης
 εἰσθελεῖν ὀρεῖ καλεῖν. διώαται δ' ἂν καὶ ξανθὸν
 ὀνομάζον αὐτόν. ἀγαθὸς δὲ καὶ ὁ ὠχρὸς γὰρ τῶν
 μέσων καθεστώς, ξανθὸν τε καὶ λευκόν. καὶ γὰρ
 εἰ βδελυθείης μίξαι τὸν ξανθὸν οἶνον τῶν λευκῶν,
 μικτὸν δὲ ἀμφοῖν ὠχρὸν ὀργάσει, καὶ λευθεῖς
 μεθ' ὑδατος, ξανθὸς τοιότος γίνεται. πρᾶ δὲ
 τὸ πλέον ἢ ἑλαττον ὑδατος ἐπιβάλλειν, γνίσκε-
 ῖν ὠχρὸς, γνίσκε δὲ οἶον ὠχρόλυκος, ἢ ὠχρόξαν-
 θος φαίνεται, θερμότατος μὲν ὅσον ὑπὸ τῇ
 χροάτι

χροά τῶν εἰρημνίων οἴνων ὁ ξανθός, ἥκιστα δὲ
 θορμός ὁ λυκός. οἱ δὲ γὰρ μεταξὺ καδ
 ὁδὸν αὐτὸν ἐκατόβω πλησιάζουσι, τὸ ἐκείνου με
 τέχουσι διωάμεως. γὰρ μὲν οὖν ὅσον μέγιστον ἀ
 γαθὸν δὲ οἴνου τοῖς γέροισι ποδῶν γίνεται, τὸ θορ
 μίνεσθαι πάντ' αὐτῶν τὰ μόρια. διούτορον δὲ
 τὸ δὲ οὐρῶν καθαίρεσθαι τὸν ὀρρόν τ' αἵματος.
 διὸ καὶ κἀλλισθ' αὐτὸν γέροντων οἶνον, ὅς αὐ
 ταῦτ' ὀργάζεται μάλιστα, τοιοῦτος δ' ὅστις ὁ
 τῆς συστάσεως μὲν λεπτός. οὐρα γὰρ οὐρὶ λινῶσι,
 τῆς χροά δὲ ξανθός. ἰδίον γὰρ φύτων τῶν θορ
 μῶν ἱκανὸς οἴνων τὸ χρώμα. διὸ καὶ πάντες
 λυκοὶ τὸ κατ' ἀρχὰς ὄντες, παλαιότεροι πρὸς
 λαμβάνουσι πινά ξανθότητα, διὸ καὶ ὑπὸ πτωχοῖς
 μὲν τὸ πρῶτον, ὕστερον δὲ τελείως ὠχροὶ γίνον
 ται, καὶ αὐτὸν πλείον ἥκιστα χρόνον τελευτῶντες,
 ὠχροὶ ξανθοὶ φαίνονται. τελείως γὰρ οὐχ οἶον τε
 τῆς λυκοῖς οἴνοισι γημεῖσθαι ξανθοῖς. ὅσοι δὲ τ
 ὠχρῶν ἢ ξανθῶν, οἴνων παχεῖς εἰσιν, αἵματα
 γεννῶσιν οὐτοι καὶ τρέφουσι τὸ σῶμα. διὸ γὰρ
 νοῦντ' αὐτοὶ καὶ αὐτοὶ χρησιμοὶ τοῖς γέρον
 σιν, καδ' ὅν διηλενὸς χρόνον οὐτ' ὀρρόδες ὑ
 γρὸν ἔχουσι γὰρ ταῖς φλεψὶ, καὶ δέονται θρε
 ψεως ποδῶν ποτόρας. ὡς αὐτὸν τὸ πολὺ δὲ τ' ἔχουσι

πικρῶν οἴνων χρῆζουσιν, οἱ τὴν ἡλικίαν ταύ-
 τῃ ἄγοντες, ὅτι τὸ πλεονάζειν καὶ αὐτοῖς ὕδα-
 τῶδες περίπλωμα. ἔτι δ' ὕδατος πλέον ἐν τῇ γασ-
 τρὶ μολόντων οἴνων, οὐδέ ποτ' οὐδεὶς οἰκῆος
 γέροντι. τοιοῦτοι δ' εἰσὶν οἱ ἀπὸ τῆς βιθωνίας ἀ-
 μινᾶιοι, καὶ τῆς ἀπὸ τῆς ἰταλίας, ὁ μῦρτος καὶ σιγνῆ
 νος, καὶ ἡ βερτινός, ἐς αὐτοὺς σινεοί. ἀλλ' ὅτι ἅ-
 πάντες λευκοί, μέλανες δὲ ἄλλοι, ἐπὶ παχῆς
 ὁδοὺ σύφουσιν, ἐν τῇ γαστρὶ μύχουσι χρόνῳ πολλῷ,
 καὶ ἐκλύδωνας ἐργάζονται κατ' αὐτὴν. ὥς περ ὁ
 ἐν ἡλικίᾳ μὲν συβάτης, ἐν ἀσῖα δὲ αἰγαυσίης
 τε καὶ πορπορίνιος. ὁδοὶ ἡ χωρὶς τῆς σύφου μέλα-
 νες τε εἰσὶ καὶ παχῆς, οἷος καὶ ὁ σκυβελίτης καὶ ὁ
 θηραῖος, ἡ τῶν ἡμετέρων γαστρὶ μύχουσιν. ὕρῃσι
 δὲ οὐδ' αὐτοὶ λινούουσιν, ἀλλ' ὑπερχοντοὶ κα-
 τὰ. διὸ καὶ πλεονάζουσιν αὐτῶν, ἐδωδῆς σιτίων.
 ἀλλ' οὐδ' οὗτοι χρεῖσι μοι ταῖς γέρουσιν, οὐτε
 πλεονάζουσιν, οὐτε πολὺ μάλλον ἐν ἐτόρῳ καὶ ἐν
 πλεονάζουσιν, καὶ δ' ὅτι μὴδ' ἄλλο μὴδὲν ἔχει
 γέροντι παχύχυμον. ἐμφραδῆται γὰρ δι' αὐ-
 τῶν ἡπαρ τε καὶ σπλῆν καὶ νεφροί, καὶ ντὺ-
 θεν οἱ μὲν ὑδρεῖουσιν, οἱ δὲ λιθιδιοὶ. ἔτι δ' αὐτῶν
 πλέον αὐτοῖς χρῆσθαι μύχων γέροντων. εἴ πορ δ' ἐν
 ἡμέροι μετὰ τὸ λουτρόν οἴνω χρῆσθαι γλυ-
 κῆ.

καὶ τῷ πρεσβυτέρῳ τις, ἐδιδωκὼς τι μὲν ἔωθεν
 αὐτῷ, καθότι τοῦ Ἀντίοχου ἐφύω πρᾶγμα, ἄ-
 ριστος ὁ φασισιανὸς φαλερίνῳ. ἐκείνῳ δ' ἀπο-
 ροῦντι, τῷ ὁμοίῳ τις, ὁμοιοὶ δ' αὖ εἰν οἱ γλυ-
 κεῖς τε ἅμα καὶ ὠχροὶ κατὰ χρόαν. ἐφεξῆς δὲ
 οὗτοις ὁ, τε θηριῶς καὶ ὁ λευκιῶς. οὐ κωλύω
 δὲ ὁ δὲ τῷ ἐσκαδασμῶνις ὅλα μέλιτος οἴνοις
 χρησάδι, καὶ καλλιᾷ ὅσοις τῷ γέροντων ὑπο-
 ψία τις ὅστις γινεφροῖς λίθων γένεσεως, ἢ καὶ
 ποδιᾶς τις, ἢ ἀρθροῖς ὡς γνόχλῃ. τοῦ δ'
 οἶνον ὑπὸ τῇ τριᾷτης συσπέντεως, ἀρίστον εἶναι
 λαβῆνον, ἢ τινὰ τῷ ὁμοίῳ. ἐπεμβαλλεται δὲ
 αὐτῷ πεπρωσέλινον, καὶ μόνον ἀρκεῖ πύ-
 τοις τοῖς ἀρθροῖς. ὑπὸ δὲ τῷ λιθιῶντων,
 καὶ τῇ βετονίῃς τὴ πόας μίγνυται, καὶ
 κέσρου τῇ παρὰ τῷ κελτοῖς γεννωμένου.
 λαλοῦσι δὲ τῷ βοτάνῃ ταύτῃ, ἀξίφα-
 γον. γῆνοι δὲ ποδὶ ὀργότορον σκευάζοντες
 τὸ φάρμακον, ἐπεμβαλλουσιν καὶ ναρδο-
 σαλυνῶ. εἰσὶ δὲ καὶ ἄλλα τινὰ οὕρεσιν λι-
 νεῖν διωάμενα. ἀλλὰ τό γ' ἀπλῶς πόμα, δι' οὗ
 νοῦ καὶ μέλιτος οἱ πολλοὶ συσπένθασιν, τῇ γὰρ
 τε καὶ πεπρωσέως ἔχον ὀλίγον. εἰ δὲ καὶ περ-
 διδωκὼς εἴη, πρὶν λούσασθαι καὶ ἢ γα-

σὴρ αὐτῇ μηδὲ μιᾶς βοηθείας χρεῖζει, τῇ λουκῶν
 καὶ ὀλιγοφόρων οἴνων πίνει, καὶ μετὰ τὸ λου-
 τρῶν. ὅσοι δὲ παχεῖς καὶ γλυκεῖς καὶ μέλανες,
 ὡς ἐμφραδῆντας τὰ ἀσπλάγχνα, τοὺς διούτας
 ἀπαντας φούγην προσήκει. ἀλλ' αἱ μὲν ἀπὸ τῶν
 οἴνων ἐμφραξίς μετρία, τὰ δ' ἀπὸ τῶν ἐδε-
 σμάτων ὅσα γλίχρον ἢ παχυνὸν ὀργαζέται χυ-
 μὸν, οὐ ῥᾶδιον ἰᾶσθαι, διόπερ οὐ χρεὶ πλεονά-
 ζειν τοὺς γέροντας οὔτε χόνδρων, ἢ πυρρῶν, ἢ
 ὠμῶν, ἢ κοχλιάων, ἢ βολβῶν, ἢ φακῆς, ἢ χοιρείων
 κρεῶν ἐσθωδῆν. πολὺ δὲ διὰ μᾶλλον γὰρ ταῖς τῇ
 ἐγγελεύων, ἢ ὀσρέων, ἢ ὅλως τῶν σκληρῶν καὶ
 δυσκατ' ὄργασον ἐχόντων τῶν σάρκα. ὅσα τῇ
 τοῦ οὐδοῦ οὐδὲ τῶν ὀσφρανοδέρμων οὐδὲν, ἢ σελα-
 χίων, ἢ θυμῶν, ἢ ὅλως τῇ κητῶδων, ἢ τῇ κρεῶν
 τῶν ἐλαφείων, ἢ αἰγείων, ἢ βοείων, ἢ ταῦτα μὴ
 οὐδ' ἄλλω ἐνὶ χρεῖσιμα. προβατὰ δὲ νέοις
 μὲν ὅστις οὐ φαῦλον ἐδεσμα, γέρουσι δὲ οὐδὲ
 ταῦτα, καὶ πολὺ δὲ μᾶλλον ἐπὶ τὰ τῇ ἀρνῶν.
 ὕψα γάρ ὅστις καὶ βλεφνῶδιν καὶ γλίχρα καὶ φλε-
 γματώδιν. τὰ γε μὲν τῶν εἰφῶν οὐκ ἀνεπι-
 τήδ' αὖ γέροντι, καὶ τῶν πηλῶν ὅσα μὴ λαθ' ἔ-
 λην καὶ ποταμούς, ἢ λίμνας διατᾶται. τὰ δὲ
 πειχέστερα πάντα τῶν προσφάτων ἀμεί-
 νω, χρεῖ

νω. χρηρὶ ρίνωυ ὡς πρὶ ἔρηκται μάλισα μὲν ἀπὸ
 χειρὸς τῶν ἐμφρατῶντων ἐδισμάτων. εἰ δὲ
 ὑπὸ ἀνάγκης ποτὲ χρῆσασθαι συμβαίνει πλείο
 σιν αὐτοῖς, αὐτίκα προσφέρειαι τὸ δισα φλ. λα-
 λα μίνθης φάρμακον, ὑπὲρ οὗ φλ. σωθεύσεως
 ἐμπροσθεν ἔρηκτα κατὰ τόδε τὸ τέταρτον
 γραμμα. μὴ πρὸντ. δὲ αὐτῶν, τῶν δισα τ. τριῶν
 πεπέρων χρῆσεαι. εἰ δὲ μηδὲ ἴσως πρὸς, λό-
 ποντας δὲ καὶ διατάποντας ἀκρεβῶς ὡς χρῶν
 δισ γυνέσαι πεπέρων λδουκόν, ἅμα τε τοῖς ὀ-
 ψοῖς ἐδίειν, ὑπὸ πᾶσι τε τῶ ποτῶ, καὶ κρόμ
 μνα δὲ ἐδίειν τῶν καὶ τὰ συμφέρει, ἅμα εἰ ἴσ
 τῶ σωθῆναι εἶν, καὶ σκόροδον, καὶ τῶν δισα τῶ
 ἐχιδνῶν ὃ λαλῶσι θηριακῶν ἀντίδοτον, ὑπὸ
 τῶν γινόντων οὐ λακῶς χρῶντο, καὶ μάλιστ' ὀ-
 ταν γνὶς ἐμφρατῶντων ἐδισμασι, αὐτίς τῶ
 ἐμφρατῶντων φθασει προσγενεχθῆναι. λαλί
 ση γὰρ ἢ ἀπὸ τοῦ θηριακῶ φαρμάκου βοήθεια
 τῶν καὶ γίνεται, καὶ γαστρὸς ὑπὸ τοῖς τριῶ
 τοῖς ὑπαχθῆσιν. χρησιμώτατον αὖ εἰν διδόν-
 ναι τῇ ὑστεραίᾳ τὸ δισα τῶν ἐχιδνῶν. οὐδὲν δὲ ἦτ
 τον αὐτῶ τῶν ἀμβροσίαν τε καὶ ἀθανασίαν
 ὠνομαζομένην, ὅσα τ' ἄλλα δισα τῶν εἰρημνῶν
 ἀρωμάτων σύγκειται φάρμακα. τῶν γε μὲν
 . V 5 ἀκρεβῶς

ἀκριβὲς ἐαυτῷ προσέχοντι γέροντι, φαρμάκῳ ᾧ
 οὐκ αὖ ποτε γένηται χρεία τοῦτο. δεηθέντι ὃ γνῶ
 τε λεπιδώσεως διαίτης, ἀρκέσει τὰ λελεγμέ
 νη δι' ἐτέρου γράμματος ἰδίᾳ, καθὼς ποῦ τ' λε
 πιδώσεως διαίτης ὁ λόγος ἡμῖν ἐγένετο. πρόδη
 λον δ' ὅτι καὶ τ' ἀρτῶν, εἴ μὴ τ' γνῶσεως ἔχον
 τας ἀλδρὴν ἢ ζύμης, ἢ φυράσεως, ἢ ὀπῆσεως ἐ
 οδίειν χρῆν, μήτε τινὲς ἐπαινομένην ὑπὸ πάν
 των σεμίδαλις, ἢ τὰ δι' αὐτὰ πέμματα. καὶ
 γὰρ δύσπεπτα πάντα, καὶ κακὸν χυμὸν. καὶ ἀσπλά
 γνῳν ἐμφρακτικὰ, καὶ εἴ γε μὴ σῆξαι τοῖς σῆξαι βελύ
 ρει καὶ σεμιδιάλειος σκιδναζομένοις πλακῶσιν,
 ἐμῖννυτο μέλιτος διαψιλῆς, ὃ δὲρ αὖτ' ἰσθῆμα
 πολεμώτορ) ἀνθρώποις πᾶσιν, ὃ μόνοις τοῖς
 πρεσβύτοις. ἀλλὰ τί δ' εἴ τις βλαβόροις τὸ
 χερίσμον μιννύει, γὰρ αὐτῷ μόνῳ χρῆσθαι τῷ μέ
 λιτι, εἴ ποτε ᾧ ἀφελόντα, εἴ ποτε ὃ σὺν ἀρτῷ λαμβά
 νοντα πρὶν ἐψηθῆναι. πεποννητέον δὲ τ' κα
 τὰ τὸν ἀρτὸν ἀρετῆς μάλλον, ἢ τ' κατὰ τὸ μέ
 λι. βέλτερον ᾧ γὰρ αὖτ' τὸ μέλι τοῖς τοῖς εἶναι τινὲς
 ἰδέαν καὶ τινὲς διώαμις, οἷον τὸ ἀπῆκόν. εἰ δὲ
 μὴ τοῖς τοῖς ἔχει μὲν, ἀλλὰ παντὶ μέλιτι χρῆ
 σέον ὅτι, πλὴν τῶν δυσωδῶν, ἢ γὰρ οἷς αἰσθη
 τῶς ἡμεῖς ποιότητος ἐμφαίνεται, καὶ πολὺν δὲ μᾶλ
 λον

λαρ εἰς τὸν ἐπὶ τῆς ἀλλοκότητος. τὸ δ' αὖ τῶν ὁ μὲν
 τοῦ τοῦ οἴου ἀρτίως εἶπον, ὃ μόνον ὅδε ἀγα-
 θὸν ἐργάζετῃ κατὰ τὸ σῶμα τὸ γέροντος, ἀλλὰ
 καὶ βλαβερώτατος ὅστις, καὶ μάστιγι ὅταν ἢ κα-
 θαρώτερος. ὁρῶ δὲ τοῖς ἀθληταῖς αὐτῶν ἐπί-
 τῆδες σκόνα ζόμενον. ἀλλ' ἐκείνοις μὲν εἰς ὅπως
 ὑπὸ τῆς δούσης, ἀρμότῃ. γέροντι δὲ εἰ μὴ πολὺ
 μὴ ἀλδρ' ἔχει, πολὺ δὲ ζύμης, ὡς πῆκτός δι'
 ἀκρίβους εἶναι, παχυὺν ἐργάζετῃ καὶ γλίχρον χυ-
 μόν. ὅσον οὐδ' ἄλλω μὲν ἀγαθὸς ὅστις ὑπὸ
 πλείον αὐξανόμενος. ἀτὰρ οὐκ ὅστις καὶ ἢ πρὸ
 τε καὶ ἀπὸ τῆς καὶ νεφρὸς ἐμφράξεις ἐργάζετῃ,
 καὶ μάστιγι ὅταν φύσῃ σγνότατα τὸ ὑπὸ τῶν τοῖς
 τοῖς ἀπλάγχνοις ἀγγείων ὅστις τὰ πέρατα. κα-
 θ' ὅσον γὰρ ὑπὸ τὸ ἐκ τῶν τότων φλεβῶν, ὅς ἐ-
 ναργῶς ὁρῶμεν, οὐ σμικρὰ διαφορὰ φαί-
 νεται κατὰ τὸ δυνάμει, ἄλλου τε πρὸς ἄλλου
 ἀνθρώπου, καὶ κατὰ τὸ ἐκαστοῦ γινώσκοντος τοῖς μορίοις,
 οὕτως εἰκὸς ἔχειν κατὰ τὸ γινώσκον. ἀλλ' οὐχ οἷόν
 τε γινώσκει τὴν διαφορὰν πρὸς τὸ πέρατος. λέ-
 γω δὲ πέραν, ὡς ἐφ' ἐκάστῳ τὸ προφερομένων
 γίνεσθαι ποιῆσαι. γέροντα γοῦν ἵνα γεωργικὸν
 ἔγνωμεν, ἔτι πλείω εἰς βιώσαντα κατ' ἀγρόν,
 ὡς τὸ πλείον εἰς τροφῆς αἵματος καὶ γάλακτος
 ποτε

ποτε μὲν αὐτίκα λαμβανόμενος ἀφ' οὗ θρημ
 μάτωρ γν' αὐτῷ διαβρεχομένηωρ. εἰσι δὲ
 καὶ μέλιτ' ἐμίγνυε, καὶ ποτε ἤψαι, ἐμβάλ-
 λωρ ἀκρέμωνας δύμωρ ἅμα τοῖς ἀφ' οὗ. ἀλλὰ
 ἰδοὺν γέ τις μιμησάμεν, ὥς το γὰρ αἶλου αὐ-
 τῷ τὸ γάλα τ' πολυχρονίᾳ ζωῆς γεγενῆσθαι, ὅτ'
 πάντος ἐβλάβη, καὶ ἡγ' πάντα ῥόπον πρὸς φο-
 ρᾶς. ἐβαρύνει γὰρ αὐτῷ τ' σῶμα τ' γαστρός,
 καὶ μετὰ ταῦτα τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον ἐ-
 τένετο. καὶ τις ἐτόρ' ὁμοίως ὑπὸ χερσὶ χεῖ-
 ραδοῦ ὅτ' γαλακτι, τ' ἄλλωρ οὐδὲρ ἐμμε-
 φετο. καὶ γὰρ ἐπέθη καλῶς αὐτὸ, καὶ οὔτε
 ὀξυρεγμία τις, ἢ ὀρυγὴν ἰνισώδης, ἢ πονδυμά-
 τωσις, ἢ βάρος ἐπεγίνετο κατ' ὑποχόνδριον,
 τῇ ἡμέρᾳ δ' ἐβδόμῃ μετὰ τ' ἀρχῇ γν' αὐτῷ
 ἔφη τὸ ἥπαρ αἰσθάνεσθαι βαρυνόμενον.
 δοκεῖν γὰρ αὐτῷ κατὰ τὸ δεξιὸν ὑποχόν-
 δριον ἐγκεῖσθαι τι, καθάπερ λίθον ὡς κατὰ
 αὐτῷ αἰσθάνεσθαι τὰ ὑποκείμενα καὶ μέχρι λει-
 σθὸς ἀνῆκειν τῶν τάσιν. ὅτι δὴλον οὖν ὅτι τῷ
 αὐτῷ μὲν γν' αὐτῷ ἐπὶ τὸ ἥπαρ, ἐπὶ πονδυμάτῳ δ'
 θατόρῳ. καὶ μὲν δὴ καὶ ὡς γαλακτὸς χεῖρ δ'
 πολυχρονία λίθον γυνήσαντα κατὰ αὐτὸ νε-
 φρὸς οἶδα, κατὰ ἡνὰ ἐτόρον ἀκλίσαντα καὶ
 βλαβέντα

βλαβγντα ἀπαύτας ὁδόντας. ὅτῳ μὲν οὐκ ἔστι
 ἄλλοις ἐγένετο πολλοῖς τῷ ὑπὲρ γάλακτι μικρῶς
 διατηθέντων. ἀλύπως δ' ἐτόροι ὅτῳ πάντες
 ἐχρήσαντο τῷ γάλακτι, καὶ μετ' ὠφελείας με-
 γίστης. ἄλλοι δὲ πρὸς πλησίον τῷ λατ' ἀγρόν
 βιώσαντι πλείω τῷ ἐκατὼ ἐτ' ὥς ἐφίω. ὅτῳ
 γὰρ ἦτε ποιότης αὐτ' τῷ τοῦ χρωμλίου φύσει
 μηδὲν ὑπερνατίον ἔχει, τῷ τε σπλαγχνῶν δύ-
 πετεῖς αἱ διέξοδοι, ὅτῳ τὸν τῷ ἀγγείων δύρε-
 τητα ὥσι, τῷ μὲν ὠφελίμων ἀπλαύσιον οὐ-
 ρι, μοχθηροῦ δ' οὐδενός περδνται. τὰ δ' ἐκ
 τοῦ γάλακτος ἀγαθὰ, λέλεκται καὶ τῷ ἐμ-
 προδερῖα τοῖς. ὑπαγωγὴ μετρία γαστρὸς, δύ-
 χυμῖα τε καὶ τρέφεις, οὐ βραχεῖα σιωτελῶ-
 σης, εἰ ταῦτα καὶ τῷ νομῆς τῷ ζώον, ὧν μέλλει
 χρῆσασθαι τοῦ γάλακτι, καὶ τοῖς ἀμελοῦσι
 γνοῖσι πάντα πασι τῷ νομῆς, ὥς ἦτι μηδὲν, ἢ
 βραχύτατον εἰς ἀρετὴν γάλακτος σιωτελῶ-
 σης. ἀλλ' ὅτῳ γε θεώμεθα τὰ νεμνηγντα
 τῷ ζώον ὧν μέλλομεν χρῆσασθαι τοῦ γάλακτι,
 ἢ σκαμμωνίαν, ἢ τῷ πθυμῶν τινὸς καθα-
 ρὸν ἔχοντα τὸ γάλα. δῆλον οὐκ ὥς καὶ ὅτῳ
 μὲν καὶ ὅτῳ καὶ αὐτοῖς οὐκ αὐτῶν ταῖς μοχθηραῖς ἐ-
 σαι νομαῖς, ὁμοιοῦν μὲν ὅτῳ τῷ φύτει τῷ
 πτόας,

πίας, καὶ οὐκ ἔστι καὶ τοῖς πρὸ ἡμῶν ἰατροῖς
 ἐκ τῆς πάσης διδασχθείσιν, ἐρλωταί λινες ἀγά-
 λακτινομαί. πρὸς αὐτοὺς γὰρ οὕτως αὐ-
 τὰς, ὑπὲρ ὧν καὶ ἡμεῖς ἐτόρῳθι διδρχόμεθα. νῦν
 δ' ἀρκεῖ τό γε πρὸς ἐπίστασι ποδὶ αὐτῶν, ὥς
 ἔτε δριμύτης, οὐτ' ὀξείας, ἔτ' αὐστηρᾶς πάνυ
 χρεὶ τὰς τροφὰς εἶναι τῶν ζώων, ὧν τρεῖς γάλα-
 κτε μέλλομεν ὡς δὴ χυμοτάτω χρῆσθαι. καὶ μὴ
 καὶ ὅτι ἡλικία τῆς ἡλικίας ἀκμαζοῦ εἶναι χρεὶ ἡ-
 τὰ πλὴν ἔστι τὸ σώματος ἀκμαζοῦ τὸ ζῶον, ἐν-
 δηλὸν δ' ἡ πρὸς ἡμῶν μὴ λέγω. καὶ μάλιστα γε
 τὸ μὴ αἶγα, τὸ δ' ὄνον εἶναι. χρῆσθαι δὲ τρεῖς γά-
 λακτε παρὰ μέρους ἐκατόρου. λεπτότερον μὲν
 γὰρ ὅτι καὶ ὀρρώδεις δόρου τὸ τῆς ὄνου, σύμμετρον
 δὲ τῷ πάχϊ τὸ τῆς αἰγῆς, ὥς τε ἔστι μὲν ἀναρρε-
 φθῆναι μᾶλλον ἐπὶ τῷ χρεῖ. τὸ δ' ὄνον ἀσφαλέ-
 σδου πάντῃ. καὶ γὰρ εἰ μόνον ποτε λαμβάνοιτο
 ξυνὸν ἄρτω, καὶ ὑπὲρ χεῖρ θάπτεται, καὶ ἡκιστα ὅτι
 φυσιώδεις, ὅτι τυρεῖται τε καὶ τῆς γαστρίας, καὶ
 μάλιστα ὅταν ἀλῶν καὶ μέλιτος πρὸς λάβῃ.
 χρῆ δὲ καὶ τούτου καὶ τῆς ἄλλης ἀπάσης ὕλης
 τῶν βοηθημάτων τὰς διωαμεις ἰδίᾳ πρὸς με-
 μαθηκῆναι τὸν μέλλοντα χρῆσασθαι ἡλικίᾳ,
 ἵνα μὴ πολλὰς ἀναγκάζωμεθα ποδὶ αὐτῶν.

λέγειν

λέγειν τὰ αὐτὰ. καὶ νῦν γέ μοι δοκῶ μακρότε-
 ρον, ἢ ὡς τοῖς γένεσιν πρὸς ἡμᾶς διελκλυθέναι,
 πόρι τε γάλακτος καὶ οἴνου. ἄμεινον γὰρ ἡμῶν εἶ-
 πόντα τῶν αὐτῶν ὠφέλξαν τοῖς γέρονσι γι-
 νομένην, ὡς τῶν ὕλης ἐκλογὴν ἀκρίβειαν
 τὴν ἡσθε μεμαθηκότα τὰς τε κοινὰς διδάξεις
 καὶ ἐκαστοῦ αὐτῶν, καὶ τὰς γὰρ μέγιστον διαφο-
 ρὰς. ὡς μὲν τῶν οἴνων εἰπόντα τὰς διαφορὰς,
 οὗς θερμότερος τε καὶ ὀρεκτικότερος ἀμείνους εἶναι
 τοῖς γέρονσι. ὡς δὲ τῶν γάλακτος, ὡς ὅτε πᾶσι
 διοτιοῦν, ἀλλὰ μόνοις, ὅσοι γε πύκνισιν αὐτὸ
 καλῶς καὶ συμπύκνωμα. ὅθεν αἰσθάνονται
 κατὰ τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον. ἐπεὶ δὲ ὅτι οὐ-
 τε οὐδὲ τὴν πολλὰν ὀλιγωρίας οὐχ ὑπομε-
 νόντων ἀναγινώσκειν τὰ βιβλία, διὸ ὡς ὡς
 πλέον ὑπὲρ τῶν βοηθημάτων ὕλης λέλε-
 κται, μεμνημένοι ἀναγκαζόμεθα πολλὰς, ἐκ
 τῶν ἀνὴρ καὶ νῦν τίς συγγνώμη, τοῦ πρό-
 πω τῶν διδασκαλίας οὐ κατὰ τὴν ἀκριβῆ
 βραχυλογίαν ὑπὸ ταῖς καθόλου μεθόδοις
 προερχομένην. ἰστέον γε μὴν, ὡς ἀδυνάτοισιν ἐ-
 σιν ἀμεμπῶς χρῆσθαι ταῖς γραφομέναις
 ὕλαις, ἐκ μόνων τῶν ποικίλων λόγων οἷος καὶ νῦν
 εἶπον, ὑπὲρ οἴνου τε καὶ γάλακτος. ἀλλὰ χρὴ τὸν
 ἀρεῖαν

αἴτια μεταχειριούμενον αὐτάς, ἰδίᾳ πρότε-
 ρον ὑπὲρ ἑκάστης μεμαθηκέναι τὸν οἰκῆτον λό-
 γον, ὅν ᾧ τιῶ τε κοινῶν τ' ὕλης διωάμιρ ὑπὸ
 σκεπόμεθα, καὶ τὰς κατὰ μὲρ θ' ὅν αὐτῇ
 διαφορὰς ἄχρι τῶν ἐχάτων εἰδῶν. οὐδὲ πόδι
 τ' ἄλλων ἀπάντων ὅσα χρεὶ γινώσκεισθαι τῷ μέλ-
 λοντι πεινοῦσθαι γέροντος, ἀμεινον ὅν τῇδε τῇ
 πραγματείᾳ διδρῦναι μακρῶς, ἀλλ' ἀρκεῖ πε-
 εἰ μὴ γνῶν ὅσα μάλιστ' ὅτι χρεῖσιμα τοῖς πρεσ-
 βύτοις, οὕτως εἰπεῖν ὡς νυνὶ εἴρηται πόδι γὰρ
 λακτ' καὶ οἴνου. πόδι δὲ γνῶν ἐπὶ βραχύ-
 τρον ἢ κατὰ ταῦτα διελθεῖν, ὡς πόρ' γε καὶ
 πόδι ἄλλων ὅλως μηδὲν εἰπεῖν. καίτοι τοῖς γε
 μηκύνειν βελονῶν διωάτον ὅστις ἀπάντων
 μνημονόσαι ὅσα πλεονάζει τοῖς γέροντιν ὥστε
 πως λέγοντι. καλλίον δὲ καὶ πόδι τῶν ἄλλων
 διελθεῖν ὅσα τοῖς πλείοις τ' γερόντων γίνετ'·
 βράγχοι, καὶ κόρυζαι, καὶ λίθων γενέσεις ὅν
 νεφροῖς, ἀρθρίτιδες τε καὶ ποδάγραι, καὶ
 ἄσθματα, καὶ τᾶλλα ὅσα τοιαῦτα. πρὸς μὲν
 οὖν αὖ βράγχους τε καὶ τὰς κόρυζας, δία-
 ταν μὲν τιῶδε, φάρμακα δὲ τὰδε πρὸς φέ-
 ρεσθαι χρεῖ. πρὸς δὲ τὰς τῶν λίθων γενέσεις ταῦ-
 τα, καὶ ἑκάστον τῶν ἄλλων οὕτως ἐπὶρχόμε-
 νον,

ὅς,

νῦν, ὡς μελὴς εἶναι τις δόξῃ, καὶ ποδὶ τῶς εἰς
 ὡς ἐν μὲν γηρωνομικῶν. ἀλλ' ὥς ποδὶ οὐδὲν τὰ
 τῶν γῆν γράφειν γν' συγγράμματι γηρωνομι-
 κῶν, μεταφύρειν γε δυνάμεν αὐτὰ τῶν γεγυ-
 μνασμένων γν' ἴασις τ' νοσημάτων ὁδραπείας,
 οὕτως αὖ πάλιν οὐδ' ὡς μόνους τοῖς λοινοῖς
 παύεσθαι. προειπόντα δ' αὐτὰ, προσιθέναι
 ἵνα τῶν κατὰ μέρῳ, ἁμάλις δὲ οἰκεία τῶν
 προσκεμμένων σκεμμά, καθάπερ ἡμεῖς ἐποιή-
 σαμεν. ἐπειδὴ γὰρ ἐδείχθη τὸ γῆρας γν' τοῖς
 ποδὶ κράσεως ὑπομνήμασιν ὁμολογουμένως
 εἶναι ψυχρόν, οὐχ ὁμολογουμένως δὲ ξηρόν, γνίωμι
 ὑγρόν αὐτὸ φάντων εἶναι, προσήκει δὴ τῶν
 λαβόντας ὑπόθεσιν, εἰς τὸ γηρωνομικόν μέρ-
 ῳ τῆς τέχνης, ὅτι ἡμῖν πρόκειται τὰ δὲ χηρόν
 ποδὶ τῶν κράσεως αὐτῶν, τὸν μὲν σκοπὸν αὐ-
 τῶν τῶν πραγμάτων, ἀπ' ἐκείνης λαβεῖν. ἐ-
 πελθεῖν δ' ὅτι τῶν κατὰ μέρῳ, τὰ μὲν, εἰ-
 νεναι τὸ γυμνάσαι τὸν μαθητῆν. τὰ δ' ὡς πα-
 ραδείγματα πρὸς τὴν τῶν οὐκ ἐξημένων εὐ-
 ρεσιν γνησόμενα, εἴα τὸ μὴ πάντως ὅτως εἶναι
 συνεσθῆναι, ὡς ἐκ μόνου τ' καθόλου γνωσθέντι,
 εὐρίσκειν τὰ κατὰ μέρῳ, ἀλλὰ τὸ πᾶσι γνῆ-
 σαί τε ἐπ' αὐτὰ προσδεῖσθαι. γεγυμνασμέ-

νῦν γὰρ τις τὸν λογισμόν, ἀκόλας τὸ τοῦ γέ-
 ροντος σῶμα, ἵατά μὲν αὐτὰ τὰ μόρια
 ψυχρὸν καὶ ξηρὸν, ἐμπιπλάσσει δὲ ῥαδίως
 ὀρρώσων τε καὶ φλεγματοδῶν ποδῶν
 μάλτων δι' ἀρρώσιν φλιδνωμεως, ὁμογε-
 τούειν μὲν ταῦτα περὶσσεύεται. τὰ σφοδρὰ
 δ' αὐτὰ τοῦ σώματος μόρια θορυβαίνειν
 τε καὶ ὑγραίνειν. ὅσοι δ' ἐκ τοῦ τῶν περὶ τῶν
 μάλτων πλῆθους ἀπατηθέντων, ἀδιορίστως
 ἀπεφάνησαν τὴν τῶν γερόντων ἱεράσιν ὑ-
 πάρχειν ὑγρὰν, οὐκ ἔστι τὸν πρῶτον οὐθὺν
 ἐσφάλησαν σκοπὸν, ἢ γὰρ οἱ χυλῶναι ξηραί-
 νειν τὰ πρεσβυτικὰ σώματα. τῶν τε οὐκ ἔδε-
 σμάτων ὅλα ξηραντικὰ διδύοσι μᾶλλον. οἷον
 γὰρ μὲν ποῖς λαχάνοις τὴν ἱερὰν, πρὸ φλ
 μαλάχης καὶ βλίτου καὶ τοῦ λαπάθου, καὶ φλ
 ἀτραφαξυος, καὶ φλ θριδακίνης. γὰρ δὲ φλ ὁ-
 σπείοις τὴν φακίαν πρὸ πηλοσάνης, καὶ τὸν
 λέγγου, πρὸ τοῦ λευάμου, καὶ τὸν ἑλνυμον πρὸ τ
 ζειᾶς. γὰρ δὲ ποῖς ἱερὰ ποῖς ἀμύγδαλα καὶ ἱερ-
 μίνθου σπέρμα μᾶλλον, ἢ κολοκυάνης τε καὶ σι-
 κύων, πέποινα καὶ κοκκύμηλα, καὶ μόρια.
 ἱερὰν δὲ τὰ τῶν ἀγρίων ζώων μᾶλλον, ἢ τὰ τῶν
 ἡμῶν, καὶ τὰ παρὰ τῶν πρὸς φάτων. γὰρ
 ὅλη

ὅλη τε τῇ διαίτῃ φεύγει ἢ ὥρῃ δυνάμει
 ὑγρὰ, πρὸαιρῶν τῇ διδόναι τὰ ξηραίνοντα.
 καὶ οἱ γε τὸναντίον ἅπαν ὅτιν ἄλκιβες, ὠφε-
 λουμένων γνῶντας τῶν γερόντων, ἀπὸ τῶν ὑγρὰς
 νότων ἐδεσμάτων. ἐπεὶ δὲ ὅτι αὐτῶν γῆρα ψυ-
 χὰ ταῖς ἐλάσειν ὅτιν, καὶ οὐδὲν φλέγμα
 γυνῶσιν γὰρ τῇ γαστρί, καὶ κατὰ τὰς πρώτας
 φλέβας. γὰρ οὐθὲν ἐνέδοξαν εἶναι, βλαβερά οἷς
 μήτε πλὴν ὅλην ἐλάσειν ὑπὸ σαμνίοις τῶν γερόν-
 των, μήτε τὸ κεφάλαιον ἐλὼν διαίτης ὁρῶ-
 σιν. οὔτε γὰρ ἔλαιον αὐτοῦς, οὔτε λουτρά
 θερμὰ ποτίμων, οὔτε οἶνον πόσις ὠφελεῖ, μὴ
 διουμένην ὑγρὰν εἶναι, καὶ μὴ κατὰ τὸ μέτριοις
 νεῖδι, καὶ τὸ χεῖρ ὑπὸν, ἱκανὰ μαρτυρεῖται
 σκοποῦ ἐλὼν διαίτης, ὥστε καὶ εἰ ποτε φλέγμα-
 τος γυνῆθεντος, ὅτι ἀνάγκης ἐλοιμῆθαι τὴν τε-
 μνόντων αὐτὸ, μετεῖναι καὶ ταχέως ὑπὸ τῆς ὑ-
 γρὰς εἶναι διαίτης. οὕτως ὅτι καὶ διὰ ὑποψίαν
 ἐμφράξεως ὑπὸ τῆς ἐκφρατῶν ἐδεσμάτων ἢ
 φαρμάκων ἀποκρίμεθα, τὴν τε τὰ θέρψαντα τῆ
 σιπῶν ὑγρὰς εἶναι ἐλάσεως, ὅτι καὶ παντὶ ἅπασιν
 ὅτι κατὰ ἐκείνῳ αὐτῇ ἀρῶναι τῇ ἡμέρῳ. πο-
 λὺ ὅτι δὴ μάλα ὑπὸ τῆς ὑπεραίρας ἔχειται πρὸς ἡμέ-
 ραν τοῦ σκοποῦ τε χόνδρον ἅμα τῷ μέλει διδόντας,

X 2

ἢ ὅτις

ἢ ὄξους αὐτῷ μίγνυντας, ὅταν ὡς πηισαύλιω
 σκιδάζομεν, δι' οἶνομέλιτος ἢ οἴνου φαλερίνου
 πρὸσφέρειας λελοδούτας, ἢ τῷ γάλακτι χρωμέ-
 νος ὡς πρὸς εἶπον, ἢ πηισαύλιω καλῶς ἐφθλῶ,
 πεπέρεως ἀκριβῶς χυνώδης ἐπεμβάλλοντας.
 ὅτως ἢ καὶ πέπφρα σύκα πρὸ τ' ἄλλης ὀπώρας
 αἵρετέον ὅσιν, ὧς ἢ τῷ χυμῶνα τὰς ἰσχύδας
 ἀρ' ὅτε πρὸς σκιδασμῶν, ὡς εἶπον, ἢ μετὰ
 μέλιτι, ἢ μετ' οἶνομέλιτος, ἢ μετὰ τινος οἴνου
 τῷ ὑπὸ τῆς δόξης, ὡς πρὸς αἰγμάτων γὰρ ἔνεκα
 βαφύειας λέγεται αὐτὰ τὰδε, πρὸς τὸ καὶ αὐτὸς
 ἀναγνόντας αὐτὰ, διώασις κείνην τὴν ὑλὴν
 ὁμοίως ἀπεβλέποντας εἰς τὸν καθόλου σκοπὸν,
 ὅρ' ἢ τῷ δόρμαίνῃ τε καὶ ὑγραίνῃ ἐφθλῶ καὶ
 ὅσα, ὅτι δὲ τὰ τε φλεγματώδη καὶ ὀξείωδη
 πόδι τῶματα, κατὰ τὸ τῷ πρὸς βυτέρων ἀ-
 θροίξετ' σῶμα, τὴν τε ὀρεσιν ἐφ' ἡμέρας πρὸ
 τρέπειν καὶ, μὴ δὲ τῷ φαρμακωδῶν, ἀλλὰ
 σελίνῳ, καὶ μέλιτι, καὶ οἴνοις ὀρεπτικοῖς. ὑπὸ αἵμα
 τε τῷ γαστρί, δι' ἐλαίῳ μάστιγα κατὰ ῥοφῶν
 τας αὐτὸ πρὸς τῷ σιτίῳ. δύσλητον δὲ ὅτι καὶ
 τὰ λαχανώδη πάντα πρὸς τῷ ἄλλῳ σιτίῳ
 ἐοδίῃ καὶ, δι' ἐλαίῳ τε καὶ γάλα. τὸ μὲν ἐφ'
 ἡμέρας διὰ τε τούτων ἰκανῶς ἐνίοις ἢ γαστρί
 λαπάτ'

λαπάθητη, καὶ σύκων ὁπότ' εἴη πᾶσι καὶ
 κοκκυμήλων, ὅσα τ' ἄλλα κατὰ θέρος καὶ φθινό-
 πωρον ἀκμάζει. χειμῶνος δὲ, διὰ τε τῶν ἰχθυ-
 ῶν καὶ τῶν διαμασκηῶν κοκκυμήλων, ἥτοι
 γ' ἐψήμνων, ἢ ἀπλῶς διαβεβρεγμένων ἐν με-
 λικράτῳ, τὸ πλεονέχοντι μέλιτι. ἐσι δὲ τὰ
 τῶν ἱαλῶν ἐὰν ἀπικὸν ἢ τὸ μέλι. πολὺ γε τὸ
 διαμασκηῶν ὑπακλικώτορα τὰ ἀπὸ τῆς ἰα-
 νίας ὅτι, καὶ τῶν ἐλαίων δὲ τῶν ἐκ τῆς ἁλμυρῆς ἐγχο-
 ρεῖ ποτὲ προλαμβάνει. οὐ μὲν ἀλόλῳ γε συμ-
 βολοῦν προφέρειν, καθάπερ ὁρῶ πολλὰς τὴν
 γερόντων ὅσοις ἢ γαστὴρ ξηρὰ. ἱναὶς μὲν ἀνα-
 πλάθοντες εἰς καταπότια, καὶ χυλὸν ἱράμ-
 βης, γῆνοι δὲ καὶ μόνης αὐτῆς λείας ὑπὸ πᾶσι
 τοῦ ὑγρῶ τινί. καὶ γὰρ καὶ ἴσθ' οἱ τισὶ μὲν ὕ-
 δωρ ὅτι, τισὶ δὲ μελικράτον. ὅσοι δ' ὅζ' αὐτῶν
 πλεῖστοι τὴν μετὰ τοῖς ἱνναμῶν σκῶδαζομέ-
 νῳ ἀλόλῳ λαμβάνουσιν. ὀνομάζουσι ἢ τὸ φάρ-
 μακον γῆνοι μὲν, ἱερὰν τὴν δι' ἀλόνης, γῆνοι δὲ
 πικρὰν, ἔχουσι δὲ τινες ξηρὸν ὡς ὑπὸ πᾶσι
 τοῦ ποτῶ, τινὲς δὲ μετὰ μέλιτι ἀνέφθου
 μετρίως ἀναλημνύν. ἀλλ' οὐδὲν τούτων ἐ-
 σὶ χρεία τοῖς γέρονσι, ὅτι μὴ μεγάλης ἀνάγκης
 καταλαβόντες. ὑπακούουσιν μὲν γὰρ τοῖς εἰρημέ-

νοις τῶν γαστρῶν, εἰ καὶ μὴ κατὰ ἐκείνῳ ἡμέραν
 ἀλλὰ πρὸς μίαν, ὅθεν ὅλως καὶ φαρμακώδεις
 πρὸς φέρειν. εἰ δὲ μὴ ὅλα βίτης ἐπέλθοι δυνούρ
 ἢ μερῶν ὑπὸ χεῖρ, τινικαῦτα καὶ λινολύσεις
 αὐτάρκης ὅτι, καὶ ἡ καλὴ μὲν θαλασσοκράμ-
 βη, καὶ λευκὸς ὑπὸ πηλοῦ διδόμενος, ὅλα τ'
 ἄλλα μετρίως φαρμακώδη, καθάπερ ἐν τῇ
 τὸρμινθίνῃ ῥητίνῃ. λαμβάνουσι δὲ αὐτὴ γνίστε
 καὶ καρύδων ποντικῶν μέγεθος, γνίστε δὲ καὶ δυνούρ
 ἢ βίωρ. οὐ μόνον γὰρ ἀλύπως λαπάττειν πέφυ-
 κεν, ἀλλὰ καὶ τὰ σπλάγχνα πάντα διαρρύ-
 πτειν, ἢ πρὸς καὶ σπλῆνα καὶ νεφροὺς, καὶ πνεύμο-
 να. ποικίλως δὲ χρῆσθαι τοῖς εἰρημνίοις, οὐχ
 γὰρ ὑπὸ λεξαμνόνους ἐκείνο μόνον πρὸς φέρεσθαι.
 σωήτης γὰρ γὰρ τῷ χρόνῳ τὸ λαμβάνοντος ἢ
 φύσις αὐτῶν γινομένη, καταφρονεῖ τῶν φαρ-
 μακῶν διευαλμείως. ὑπερβαλὴν οὐκ ἔστι καὶ τοῖς
 εἰρημνίοις, καὶ πρὸς αὐτοῖς τὸ ὅλα τῶν ἰχθύων
 σκδυαζόμενον. ἐσώσαν δὲ λιπῶν, καὶ ἀφαί-
 ρειν τὸ ποδὶ κείμενον αὐταῖς ἐξω δέρμα. κα-
 τὰ τὸν αὐτὸν δὲ τρόπον, καὶ τοὺς λευκοὺς εἴτε
 ἄμφω μιγνύμενα κοπήσθαι. τῷ σαθμῶ δ' ἐ-
 σω παραπλησίᾳ τὸ λευκοῦ ἢ ἰχθύος. ἔξει δὲ
 καὶ ἀνταῦθα πειρωμένους τὸ φαρμακῶν ὥς ἔχει
 πρὸς

πρὸς τὴν τοῦ λαμβάνοντος φύσιν, γνίσκε μὲν
 ἐλάττω, γνίσκε δὲ πλέον μιγνυῖναι τοῦ λνίκου.
 λαμβάνειν ὃ τὸ μέγεθος ἰσάδωρ δυοῖν ἢ τριῶν.
 ὅζ' αὐτὸ δὲ ὡς εἶπον τ' ὡς εἶρας ἐαυτῶ τὴν εὐρή-
 σθαι τὸ μέλι ὡς τῶν τριῶν ἀπάντων. γνίσκε μὲν
 γ' ἡ μάλα, γνίσκε δ' ἢ τῇ ὑπακῶσθαι τοῖς φαρμά-
 κois ἢ γαστρὶ, ἀλλ' ἱκανῶς γε διαψιλῆς ὁ δὲ μὲν ὁ-
 δὲ ποτε χρεῖν τ' εἰρημνίων φαρμάκων. γν' ἡ γὰρ
 τῶν πρᾶξεσθαι χαίρεισιν γνίσκε σφοδρῶς ἁγνώ-
 θεντες. ὅσα δ' αὖ μάλλον ἁγνώθωσι, ποσὸν
 μάλλον αὐτοῖς ἢ γαστρί ἴχεται κατὰ τὰς ἐφεξῆς
 ἡμέρας. ὅσα δ' ἐγὼ καὶ οὗ γν' νόοις χρο-
 νίοις τῇ κοιλίαν ἐπεχομένης, ὅποια μάλιστα
 κατὰ χιμῶνα γίνονται πολλοῖς, καὶ μετὰ μα-
 κρὰν ἀρρώσιν γν' ταῖς ἀναλήψειςιν ὁμοίως ἐ-
 νοχλημένης, οὐ κλύζω δριμέσι κλύσμασιν,
 ἀλλ' ἔλαιον γνίσκε μόνον, ὅπου οὐδὲν ἁλύνει
 καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν ἐγχεῖν γνίσκε τῇ γαστρὶ
 ὡς χεθεῖς. καὶ γὰρ διαβρέχεται τὰ σκλη-
 ρὰ τῶν πόδι πτωμάτων, καὶ τις ὀλιῶθαι γν'
 τῇ διόδῳ γίγνεται, καὶ τὸ σῶμα τῶν γε-
 ρόντων αὐτὸ μαλαίηται, ταῖς σκληραῖς
 ὁμοίως διφθέραις ἐσκληρυνθῆναι. ἀλλ' ὁ δὲ ταῦ-
 τα τοῖς γέροντες ἢ γέροντες ὅσιν ἴδια. καὶ γὰρ καὶ

τοῖς ἐκ νοσημάτων μακρῶν ἀνακομιζομένοις
 συμφέρει. τί πρῖν αὖ ἰδίου ὅτι τοῖς γέροντι ἢ
 γέροντι ὅτι, τὸ τῇ κράσει συμφέρον; αὕτη γὰρ
 ὅτι, δὲ ἰσὺ καὶ γηρασμένῳ ἄλλος γν' ἄλλω χρόνῳ
 πρωϊαίτορον, ἢ ὀψιαίτορον, ὥς αὖ καὶ φύσεως
 ἔχων ὅτι ἀρχῆς, ἢ ὠπτηδ' ὀψιματός, ἢ δίαψαν,
 ἢ νοσους, ἢ φροντίδας, ἢ τὶ τιδ' ὅτι ξηρανθέντες
 ἀμετρώτορον τύχων. ἐστὶ μὲν γὰρ ὅτι ἐν αἰῶνι
 ἀπαντὸς ἄνθρωποι γῆρας ὀνομάζουσιν, ἢ ξη-
 ρὰ καὶ ψυχρὰ κράσις τοῖς σώματι ἐκ πολυε-
 τείας γινομένη. συμβαίνει δὲ ποτε καὶ ὅτι τοῖς
 νεώτεροις νόσημα, καὶ καλοῦ μὲν αὐτὸ ἐκ νόσου
 γῆρας, ὥς γν' ὅτι ποδὶ μαρasmus λέλεκται γράμ-
 ματι. μαρasmus γὰρ τοῖς καὶ ἢ τοιαύτη δια-
 θέσις ὅτι, οὐκ γν' ζώοις μόνον, ἀλλὰ καὶ φυτῶν
 γινομένη. γέγραπται δὲ κατὰ τὸ πρῶτον βί-
 βλιον τῆς δεξιᾶς πρᾶγματείας, ἢ ἀναγκαῖα τῶν
 γήρως γενέσις. ἐκ τε οὖν ἐκείνων καὶ ὅτι γν' ὅτι
 ποδὶ κράσεως εἴρηται, καὶ προσέτι τοῖς ποδὶ μα-
 ρασμοῦ γράμματι, ὅτι πορώτορον δὲ πρᾶς
 εἰς τὸ γηρωκομικὸν μὲν ὅτι τῆς τέχνης γυνήθει.
 σύγκειται γὰρ ἀπᾶσα πρόνοια σωματικῆς
 διαθέσεως, ἐκ τε τοῖς γινώσκουσιν αὐτῆς τὴν οἰ-
 κίαν οὐσίαν, καὶ ὅτι τῶν βοηθημάτων ὅτι
 τὰς

τὰς δυνάμεις, οἷον οὐθέως ὑπὸ τοῦ προκειμέ-
νου νυῦ ἡμῖν τοῦ γήρως ὁ γνὸς τῶν διαθέσιμ
ὑπομονικῶς, ὅτι ξηρότης ὀξὺ μετὰ ψύξεως,
ἐὰν ἐκμάθῃ τὰς ὑγραίνουσας ὑλὰς καὶ θερμα-
σίας τῶν βοηθημάτων, ἀγαθὸς αὖ ἰατρός εἰν
γερόντων. οὐσδὲν δὲ τετάρτων ὑλῶν κατὰ γέ-
νη, ἃς ὀνομάζουσι προσφορομενίων καὶ ποικι-
λίων, καὶ λεγόνμεν καὶ πρᾶσιππόντων,
ἐξωθῆν ἐκλέγεσθαι προσήκει κατὰ ἐκαστὴν αὐ-
τῶν, τὰ δορμαίνειν τε καὶ ὑγραίνειν δυνάμεινα.
πρὸς δὲ τῶν οἰκείων ἐκαστοῦ χρῆσιμ, ἢ ὑπὸ τῶν
παρὰ δειγμάτων ἀσκησις ὠφελιμωτάτη.
οἷδια δὲ ποτε δώρα καὶ πασιδὸς ἀκλειπόμε-
νον οὐκ ὀλίγω τὸ ἄλλων συμμετρίας μορίων,
αὐξήσας τὸ μέτρον ἐκ τοιαύτης ἰδέας βοηθη-
μάτων. ἐζώννου μὲν αὐτῶν τὰ κατὰ τοῦ δώ-
ρατος ἅπαντα, μέχρι τῶν ἰσχύων ζώνη συμμέ-
τρως πλατεία, οὕτω πρᾶβάλλων ὥς ὀρεξείσθαι
μὲν ἀλύπως, μήτε δὲ χαλαρὸν ἀκλιπεῖν τί,
μήτε πεπίεσθαι. γυμνάσια δὲ τὰ τε δι' ὅλων
τῶν χειρῶν ὑπὸ τῆς δυνάμεως, καὶ τὰς καλουμέ-
νας ὑπὸ τῶν φωνασκῶν ἀναφωνήσεις πρὸς ἐλάμ-
βανον. ἐφ' ἑκατέρωθεν δὲ κατὰ ληψίαν πνέοντα
τῶν ἐκείνου ποιῶν. γίγνεται δ' αὕτη σφο-

X 5 δρως

ὅπως μὲν θλιβόντων ἡμῶν ἐκ παντὸς μόρους
 τοῦ θώρακα, τὴν δ' ἐκπνοὴν λατεχόντων,
 ὡς ἐπέχεσθαι παῦν γινώσκον τὸ πνεῦμα, τὸ δὲ
 τ' εἰσπνοῆς φθάνον εἰληκῶς. διὸ καὶ πλείον ἐς
 πνιδυσέον ὅστις τῶ μέλλοντι καλῶς ὅσον δρᾶσθαι.
 ὅσα γὰρ αὖ ἐκ πλείων ὁ θλιβόμενος ἀνὴρ, ὅσῳ
 τῷ μάλλον ὁ θώραξ δύραίνεται διατεινόμενος.
 ὅτι δὲ καὶ τὰς ἀναφωνήσεις γινώσκον τε καὶ
 τῇ λατ' ὀξύτητα τὰς φωνῆς, ποιητέον ἐ-
 σὶν ὑπὸ τούτων. οὐκ ἄδηλον εἶγε δὴ πρόκειται
 γυμνασθῆναι, ἰσχυρῶς πάντα τοῦ θώρακος τὰ μό-
 ρια. ταῦτα μὲν οὖν ὑπὸ τῶν αὐξανομένων σω-
 μάτων ἐς συμμετρίαν ἄξει τὰ φύσει κακῶς
 διαπεπλασμένα. μέτρια δὲ καὶ οὗτοι ἡδὴ
 τελέους ὠφελήσονται. οὐ μὲν ἐπὶ γε τῶν πρεσβυ-
 τῶν ὑπὸ χεῖρὸς ἐργῶ τοιοῦτω. βέλτιον γὰρ ἐπὶ
 ἐκείνων ἡσυχάζειν τοῖς ἀσθενέσι μορείοις εἶρη,·
 βέλτιον δὲ καὶ τὸ δὲ τῶν σωθέντων ὑπὸ τῆς
 μάτων γυμνασθῆναι, εἰ καὶ βλαβερὰ μεθ' ἑαυτοῦ
 τοῖς γε μὲν νέοις ὑπαλασθῆναι περιᾶσθαι τὰ
 βλαπτόντα, καὶ ἐκ παλαιότητος ἡ συνηθέστατα.
 δυνάται γὰρ ἡ δυνάμις αὐτῶν ὑπομένειν τὴν
 μεταβολὴν γινώσκον γινόμενῳ, ἐλπίς τ' ὅτι
 τῷ λοιπῷ χρόνῳ τῇ ζωῆς ὀνήσεται καὶ πρὸς τῶν
 ἀμεινόν-

ἀμφύονων. ὡς τῆς διδυμάτωρ. ὁ δὲ γέροντες εἰς διδυμή
 θείη χρόνῳ συχνῶς κατὰ βραχὺ μεταστῆναι τῶν
 φάσεων ἐθῶν, οὐδ' ἔτι ὡς χρόνῳ χρίσεται τοῖς
 βελτίοσι, ἐξεί. συμβῆσεται δ' αὐτῶν πονῆσαι
 κατὰ τὴν ὥσπερ εἰς τὴν τέχνην ἀρχοῖτο μαθητῶν
 ὁ γὰρ διδυμάτωρ τῆς αἰῶνος. ὥσπερ δὲ τῶν γερόνων
 αὐτῶν, ὅς σμικρὰς ὅσας διαφορὰς πρὸς ἀλλήλους,
 εἴτε καὶ τῶν ἡλικίαν αὐτῶν, εἴτε καὶ τῶν διὰ θε-
 σιν τῶν σώματός, ὅτι καὶ τῶν φύσει ξηροτέρων
 τε ἅμα καὶ ψυχροτέρων, ὥς πρὸς τὸν σύμμε-
 τρον πρὸς ἀλλήλους, ὅς οὐλίγον τὸν μέσῳ τῶν δυο-
 κρασίας ὅσας, πρὸς ἀλλήλους τε καὶ αὐτὸν γέρον-
 τας. ὅς γὰρ αὐτὸν οὐκ αὐτὸς διδυμάτωρ καὶ διδυ-
 μάτωρ πρὸς ἑαυτὸν. θάρρα λεώτορον δὲ ταῦτα
 πρὸς ἑαυτὸν ὅς τῶν ἡλικίαν ἀνεχομένων ἐχ-
 ρῶν γυμνασίῳ, ὥς αὐτὸν ἐρρωμένης ἐν τῇ διδυμᾷ
 μεως. ὁ γὰρ τῶν πρῶτος σηπὸς ἀφ' οὗ τῶν ἐν-
 δειξιν τῶν ἱαμάτων λαμβάνομεν, ἢ τῶν διδυ-
 μασκράσια τῶν σώματος ὅσας, οὐ τὸ γῆρας, ἢ
 ὅλως ἡλικία τις. ἀλλ' ἐπειδὴ σοφιστικῶς ἡμῶν
 τῶν διδυμάτωρ μέτρον λαμβάνει, ὅς αὐτὸν
 καὶ τῶν ἡλικίαν ὡς σηπὸς ποῦμεν. ἢ δ' αὐτὴ
 χρεία καὶ τῇ ἐθῶν γνώσεως ὅσας, καὶ τῇ τῶν
 πρὸς καταρκτικῶν ὀνομαζομένων αἰτίῳ. εἰς
 γὰρ τῶν

γὰρ τὴν διὰ διαθέσεως ἀκριβεστέραν γνῶσιν,
 ἐκ τῶν τριούτων πάντων ὠφελεσμεθα. τῶν δ'
 ἰαμάτων ἢ γνῶσις οὐκ ἐκ τούτων γίνεται. τῶν
 γε μὲν ἐμπεικῶν μέρεθ' δι' ὅλης σωματικῆς
 ὅσῃ καὶ τὰ ριζώτα τετηρημένης ἐπ' αὐτοῖς τ'
 θοραπείας, οὐκ γνῶσιν ἐκλεγκῶς εὐεριστομένης. εἰ-
 κότως τοιγαροῦν Ἰπποκράτης τὰ πλείστα πε-
 ς διὰ γνώσεως καὶ προγνώσεως ἔγραψε, γυ-
 μνάζων ἡμᾶς γνῶσιν κατὰ μέρεθ', οἳ τ' ἀρίστοι
 μετ' αὐτοῖς ἰατροὶ ὡσαύτως ἔπραξαν, οὗ ἐ-
 δότες ὥς θεὸς γνόντι τὴν διαθεσιν ἀκριβῶς τῶ
 σώματι θ' ὁ μεταχειζόμεθα ὑγιαῖνον ἢ νο-
 σούν, ὃ χαλεπῶς εὐρίσκεται τὰ βοηθήματα.
 χρὴ γὰρ ὥς εἴρηται πολλάκις, ἀρχεῖσθαι μὲν
 ἀπὸ θοραπείας πρᾶγματ' ἑλμάτ' ἢ τὰ γνῶντία
 τ' γνῶντίων ἰάματα. τ' δ' ὅλης τ' βοηθημάτων
 ἐπισήμονα γνόνμενον, ὥς ἐκμάθη αὐτ' τὰς δι-
 νάμεις αἰεὶ προσφέρειν ἀπαντὶ σώματι, τῶ μὲν
 φάυλως διακινῶν τὰ ναντία, θεὸς δ' ἀρίστα
 κατασκευάζων, τὰ πρᾶπλήσια ταῖς δι-
 νάμεισι. καὶ τίνων καὶ τὰς δυσκρασίας αὐτὰς
 ὅσαι κατὰ τὸ δι' ὑγείας ἐτι πλάτθ' εἰσὶν, ἐ-
 πανορθοῦν μὲν βουλόμεθα, ἵπποκράτους
 διακρίσεις. ὅπου ὕδ' πολλῆς γίνεται χολῆς.
 γνῶσιν

γν' ἀχολία δὲ οὐσι, ὅτε τ' ὁμοίωμ' ὑπερητίσας,
 καὶ μάλιτ' ὅταν οὕτως ὥσιν εἰθισμένοι. συμ-
 βάνει δὲ ὡς τὰ πολλὰ δάτορον φύτων μάλ-
 λον, ὡς αὖ τῶν φύσεων ἀδιδιάκτως αἰσχυμένων
 τὰ οἰκῆα, καὶ μέχρι γε ποσῶν προσφρόμε-
 θα αὐτὰ, μέχρι πόρ' αὖ εἰς τὴν ἀρχαίαν ἐπα-
 νέλθωσι κατὰ σασιν. ἢ δὲ γ' ἐπανορθωμένη τῇ
 δυσκрасίαν δίατα, πρᾶτορ' ὡς πρὸς ἐρχεται
 τὰ πολλὰ, διὸ καὶ τοῖς οἰκείοις νοσήματιν ἀλι-
 σκόμεθα πλείοσι. τ' ἢ φύσει θερμότητος, ῥα
 δῖος τὰ θερμὰ νοσήματα νοδυῖος, τ' ἢ ψυχρο-
 τέρου, τὰ ψυχρὰ, καὶ τῶν ἄλλων ὡσαύτως. ἐπα-
 νέρχεται γιγαροῦν δάτορον εἰς τὴν ἰδίαν φύ-
 σιν ἐκαστον τῶν δυσκράτων σωματων, ἢ πόρ'
 ὡς τὴν ἀρίστην ἡγεῖται. γν' ὅτε μισαιτάτω γν'
 αὐτὴ πασῶν οὐκ ἔστι τῶν δυσκрасιῶν, ἐὰν μὲν
 οἰκῆω τις ἄλω τῇ φύσει νοσήματα, πλεον' ἀφέ-
 σκηγν. ἐὰν δὲ οὐκ οἰκῆω, βραχύτορον. οὐκοῦν
 ὅδε τὰ ἔθνη μεταβλητέον ὅτι, καὶ τῇ μοχθηρᾷ
 δυσκрасιουμένων ἐτι τῶν σωματων. ἢ ἄλλ' γν' ἀλλ' οὐδὲν
 ταῖς ἀκραιβέστεραις ὑγείαις οὐκ ἀεί τῶν πρα-
 κτέων, ἀλλ' ὅταν ἀπὸ τῶν πολιτικῶν πραγμά-
 των ἀγὰρ χολῶν ὁ μένων μεταχθήσεται. ταῦτ'
 οὐκ ὄντα κοινὰ πρᾶγμα ἐλματα πασῶν τ' ἡγε-
 σίων,

σεων ὑπαλλάττειν κατὰ μέρος, εἰς ὅδον αὐτὴν ἐκ
 ἐκ δυσκрасία τῆς ἀκρας ἐνκрасίας ἀκλίπν-
 ται, καὶ θαυμαστὸν οὐδὲν ὅτι τὰς δυσκράτους
 φύσεις γινώσκων μεσῶν λαθεσκηκίας ἀκρίβως ὑ-
 γείας, αἰδομένη τε νοσήματος ἐπαμφοτέρωθεν,
 καὶ τῆς τροπῆς τῆς διαίτης. οὐ μὲν οὖν ὅδε τὸ φαί-
 νετον τοῦ ἀνθρώπου ὑπὸ τῆς αὐτῆς ὠφελουμένης
 τε, καὶ βλαπτομένης θαυμαστὸν. εἰ μὲν γὰρ ἅ-
 παντες ὁμοίαν ἀλλήλοις εἶχον κατασθηνύ, τό-
 τ' αὐτὴν θαυμαστὸν ὑπὸ τῆς γνάντιων γνίους
 ὠφελείας βλαπτομένης ὑπὸ τῆς αὐτῆς. ἐπεὶ δὲ
 γνάντια πολλὰ τῶν ἀνθρώπων εἰσὶν αἱ κα-
 τασθηνύαι τοῦ σώματος, ὅτι λόγος ὅτι καὶ τὴν
 ὠφέλῃαν αὐτοῖς ὑπὸ τῆς γνάντιων γίνεσθαι.
 διὸ καὶ θαυμάσειεν ἂν τις ἅπαντων τῶν ἰατρῶν,
 ὅσοι γράφουσιν ἐπεχείρησαν ὑγιεινὰ συγγράμ-
 ματα, μὴ διελουμένων τῶν λόγων τὰς φύσεις.
 ὥς περ γὰρ γινώσκων καλοποδίῳ πρὸς ἅπαντας ἀν-
 θρώπους ἀδυνάτου χρηστὴν τοῖς σκυτοτόμοις,
 οὕτω τοῖς ἰατροῖς ἰδέσθαι βίου συμφερούσης
 μιᾶς. ὅτι οὐδὲν οὐκ γνίους μὲν ὑγιεινότερον εἶναι
 φασι τὸ γυμναζεσθαι καὶ ἐκαστὴν ἡμέραν
 ἱκανῶς, γνίους δὲ μηδὲν κωλύειν, εἰ καὶ παν-
 τήκασιν τις γινώσκων ἡσυχίᾳ διατρίβει, καὶ λείπει
 τοῖς

τοῖς μὲν ὑγιεινότατον εἶναι δοκεῖ, τοῖς δ' οὐ, καὶ
 πίνειν ὕδατος καὶ οἶνον. καὶ ποιεῖ τῶν ἄλλων ὡσαύ-
 τως, οὐ μόνον ὑγιεινῶν διατημάτων, ἀλλὰ
 καὶ τῶν τοῖς νοσῶσι προσφερομένων ἰαμάτων,
 γινανπώτατα γράφουσι καὶ ἀλλήλοις, ὡς παλ-
 νιον εὐρεῖν ὁμολογούμενον ἐν τι παλαιῶν αὐτοῖς.
 ἢ γε μὴν πείρα δεικνυσιν ὑπό τε τῶν αὐτῶν ἐ-
 νίοις βλαπτομένων τε καὶ ὠφελουμένων, ὑπό
 τε τῶν γινανπώτων ὡσαύτως. οἶδ' αὖ γ' ἐν ἱναῖς, οἱ
 ῥεῖς ἡμέρας ἀγύμναστοι μέναντες, οὐθέως νοσῶ-
 σιν, ἀγυμνάσας δ' ἐτόρ' αἰεὶ διατελόντας,
 ὑγιαίνοντες ἔτι. καὶ τούτων γνῶσις μὲν ἀλόγιστος, γνῶσις
 ἔτι μὴ λίσσασθαι, πυρὲς πονίας αὐτίκα. καθάπερ
 ὁ μύθωλος Περικλέους. ὅτι μὲν ἐν ὅτῳ φαί-
 νεται ταῦτα γινόμενα, καὶ οἱ πῶς πείρα μόνον τῶν
 τέχνων ἀθροίζοντο ἱκασίμ. οὐ μὴν ἐγραφε
 γε τις αὐτῶν γνωρίσματα καθάπερ ὡς τῶν νο-
 σημάτων, οἷς προσέχοντο εὐρήσθαι ὁποίας
 ἑκάστος δέεται διαίτης. ὑποὶ ὀλίγων γὰρ ἐ-
 σιν εὐρεῖν τὰς καλουμένας ὑπό τῶν ἐμπει-
 κῶν συνδρομὰς ἡκειωμένας, ὡς γὰρ ποδι-
 πνευμονία τε καὶ πλοῦρετις. τὰ δὲ πλεῖ-
 στα νόσηματα, σοφιστικῶς ἔχει διαγνωσιν,
 ὡς οὐκ ἔστι ἀθροίσματα ὀρισμένων συμ-
 πτωμάτων

πρῶματῶν γνωσθόμενα, ἀλλ' αὐτὸς δ' ἐό-
 μενα ἀκείβδω ὥστα μὲν τὴν διάθεσιν τῷ σώ-
 ματι, εὐείσκειν δ' ἱκανῶς τὰ κατὰ μέρος
 ἅπαντων τὰ τῇ ἰαύτῃ συμφωνῶντα. τὸ γ'
 οὐκ ἔστιν ἀπὸ τοῦ αὐτοῦ λόγου, ποσὶν γὰρ
 τοῖς ἡμεῖς, εὐρομένῳ ἐλπίοι τὴν ἡλικίαν ὄντες,
 ὡς δ' ἡλικίαν ὡς ἡ μακρὰ πέραν χωρὶς λόγου τὰ
 τριῶντα εὐείσκειν ἀδύνατον. οὐ γ' οὐκ ἔ-
 στιν ἡλικίαν ἀκούσας ὅτι πάντως πύρεθρον μὴ
 λουπάμενος, ἐλογισάμενος αὐτῷ λαπνώδην πε-
 ριτῶματ' αὐτοῦ, διαπνεῖν δ' ἐόμενα. πυ-
 κνότητος δ' ἐρματὸς ὄντος, καὶ ὡς ὑπὸ τρι-
 πέφυ αὐτοῖς λεγόμεναι πᾶσιν ἀθροισμοῖς ὑ-
 πό τῃ δερματι θερμασίαν γιγνῆναι. διὸ καὶ τὰ
 λουτρά χρησιμώτατα ταῖς τριῶντα φύσε-
 σιν, οὐ μόνον τῇ λεγόμεναι τῷ λαπνώδεις, ἀλλὰ
 καὶ τῇ τέλει ὑγρότητι γλυκέα. καταμα-
 θεῖν οὐκ ἐδόξε μοι πλατῆαν ὑπερβαλόντι τὴν
 χεῖρα τῇ θώρακι τῇ Περμιγένης, ὅποια τις
 ὅστις ἢ τῇ θερμασίᾳ ποιότητος. ὡς δὲ δοκίμοι
 καὶ λακνώδεις εὐρέθη, πρὸς πλησίον τοῖς ἐρό-
 μενα προσγυμνασμοῖς διαψιλῆναι, πολὺ δὲ
 μάλλον ἐπὶ τῇ αἰτίᾳ τῇ γιγνομένην καλῶς ἐ-
 ρῆναι μοι προσοδεῖς, ἐπὶ τῷ ἐλπίοι ἐλπίοι
 τοῖς

πες αὐτὶ γίγνοιιν ὁ χῶρις τῷ λυτρεῖ, καὶ φάντος
 μὴ γίγνεσθι, βεβαιωτόραν γῶσιν ἐπέσθω ἐ-
 χειρὶ τῇ διαθέσεως αὐτῆς. καὶ μὲν δὴ, καὶ αὖτε
 ἄλλος ἱναὶς εἶδον ὁμοίως μὲν ἐκείνῳ δακνῶδες
 ἔχοντας τὸ θερμόν, οὐ μὲν ἐπ' ἀλυσία γε μιᾶ
 πυρέθοντες, ἐπὶ δὲ διὰ δρώτων αὐτοῖς ἐκ-
 κινῶτο τὰ πόδια ἡώματα. ἔθ' Πρημιγένει δὲ
 πρὸς τῇ φυσικῇ λατασκονῇ καὶ ὁ τρόπος τῇ
 διαίτης αἵτις ὡς τῷ πυρέθῃ ἐπ' ἀλυσία
 μιᾶ, διατρέθοντι τὸ πλεῖστον ὡδὶ τῇ οἰκίᾳς,
 γὰρ ἢ γράφων ἢ ἀναγινώσκων διετέλῃ, ὅσα τὸ
 πρὸς κῆδαι θεωρεῖα πομπατητικῇ, καὶ ὡς
 ὁ δένος ὡς δούτορος τῷ λατ' αὐτόν. ἴσμεν δ'
 ὅτι καὶ τοῖς μὴ λατὰ φύσιν τοῖς γυνώσκει
 πόρι ἡώμα, φιλοπονία καὶ φροντίς αἵτιαι γί-
 νονται τῇ γένεσεως αὐτῆς, διόπορ' ἐτόρον ἀν-
 θρωπον ὁμοίως ἐκείνῳ τῷ θερμανσίαν ἔχοντα
 δακνῶδη, συνέβαινε μὴ πυρέθῃ μετὰ μίαν
 ἡμῶν ἀλουτίας, ἐπὶ δὲ μήτε φροντίσεως ὡς,
 αἵτε πράξεις αὐτῶν λατὰ τῷ πόλιν ἐγίγνον
 τὸ πομπατοῦν τε πολλὰ καὶ ὠνυμλῶ, καὶ πι-
 πρῶσκοντι, καὶ μαχομλῶ πολλὰ καὶ γὰρ οἷς ἰ-
 δροῦν ἡναγκάζετο. ὅσα αὖτε ἐτόρον ἱνα τῷ νο-
 σόντων καὶ ἑκάστον διετ' ὅξυν, καὶ χολῶδες
 ὡς πρὸς

Υ

νόσσημα

νόσημα παμπόλλων ἐτάρῃ ἥδη τελείως ἀνόδον,
ἐφύλαξα γυμνάζεσθαι ὡλύσας. θερμός γὰρ οὖν
καὶ ξηρὸς πλὴν λιρᾶσιν ὁμοίως ἔσθ' ἔρημιγενεῖ,
γυμνασίοις τε σωτόνοις ἐχρήτο καὶ ἡλίῳ καὶ
λέοντι. σωέβαινον οὖν αὐτῶν τῶν ἡθ' ἐν θερμασίᾳ
ἀμετρώτερον αὐξάνεσθαι, πυκνοῦσθαι δὲ τὸ δερ-
μα, καὶ δυσδιάπνοον γίνεσθαι. σωελθόντων
δὲ εἰς ταυτὸν ἀφοτόρων, ἐτοιμοὶ ἥδη πυρε-
ξαι ἔσθ' ταῦτα πάχοντι σώματι. ὅπρ' οὖν ἡ
τῆς ἰατρικῆς τέχνης εἴωθα λέγειν αἰ, τὸ καὶ
νῦν ὁρῶ. τάχιστα μὲν ὁ λογισμὸς εὐεῖσκει τὰ
ζητούμενα, βεβαιοὶ δὲ τῶν πῖσιν αὐτῇ ἢ πείρᾳ.
καὶ τό γε θαυμασιώτερον ἱπποκράτους εἰρη-
κώτῃ, ὡς ταῖς θερμαῖς φύσει ἀμεινον ἀρ-
γῆν ὅστις ἢ γυμνάζεσθαι, παμπόλλους τῶν ἰα-
τρῶν ἰδίῃν ὅτι, μηδὲ γινώσκοντας οἷνες πο-
τέ εἰσιν οἱ βιῶντες τῶν ἀνθρώπων, ἀλλ' ἐξῆς ἀ-
πασι γυμνάσια πρὸς ἀπὸντας. ὡς πρὸς αὐτὰ
πάλιν ἄλλους οὐκ ὀλίγους ἰατροὺς οὐδὲν ἐκ γυ-
μνασίων πλέον εἰς ὑγείαν ἡγουμένους γίνε-
σθαι. καὶ πρὸς βύθις γε τρίτους ἄλλους, τοῖς
μὲν εἰσισημένους γυμνάζεσθαι συγχωροῦντας,
ἐργοντας δὲ τοὺς ἀνήθους ἀπὸ τῶν γυμνασίων. ἀ-
παντὸς μὲν οὖν ἀμαρτανέουσιν. ἀλλ' οἱ τρίτοι
ἐκθνήπεις

ῥηθέντος, ἤτοι. οἱ πλείους γὰρ τῶν ἐθιζόντων
 ὅτι οὐκ ἔθος οἰκείον αἰροῦνται τῇ φύσει, ἀλλὰ τὸ
 βλαπτόμενον πολλάκις ὑπὸ τῆς οἰκείας ἀ-
 φίσταται. ἑνὲς δὲ ἦτοι νικηθέντος ὑφ' ἡδονῆς,
 δι' ὑπερβάλλουσαν ἀνοιαν οὐκ αἰδανόμενοι τῇ
 βλάβῃ, ἐμμένουσι τοῖς κακοῖς ἔθεσιν. ἀλλ' ὅ-
 τοι μὲν ὀλίγοι. πλείους δὲ εἰσὶν οἱ μεθιστάμενοι,
 διὸ καὶ αὐτοὶ ἰατρὸς ἤτοι ἀμαρτάνειν εἰκὸς ὅτι,
 ὅσοι διαφυλάττειν ἀξιῶσιν ἀπαρ' ἔθος. ὅσοι μὲν
 τοι νομίζουσι μηδὲν διαφέρειν εἰς ὑγίειαν ἀγύ-
 μνασιν πρὸς αἰρέσει γυμνασθέντα σιτίῳ, καὶ
 ὅσοι πάντας ἀξιῶσιν γυμνάζεσθαι, πλείω βλα-
 πῶσιν τῶν πρὸς ἡμετέροις. αὐτῶν δὲ τούτων ἀλλή-
 λους παραβαλλομένων, ἤτοι βλάπτουσιν οἱ
 πρὸ τῶν σιτίων, αἱ γυμνάζεσθαι ἐθέλοντες.
 οἶονται δὲ γνῶσι καὶ ἱπποκράτει παρασκευ-
 πόνους γὰρ σιτίων ἡγεῖσθαι κατὰ αὐτὸν ἀφορι-
 σμούς, μὴ γινώσκοντας ὡς πόδι τάξεως νυν
 ὁ λόγος αὐτῶν ὅτι τῇ γυμνασίῳ τε καὶ σιτίῳ.
 οὐ γὰρ λέγουσι ὡς αὐτὸ πάντων ἀνθρώπων
 ἀμφω χρησιμὰ ὅτι, ἀλλ' ὡς ἐφ' ὧν συμφέρει
 γυμνασία, πρὸς ἡγεῖσθαι καὶ τῶν σιτίων. ὅτι δ'
 οὐ πάντες συμφέρει, διὰ τε τῶν ἀνθρωπίνων ἐσθί-
 λωσιν ἁφῶς. τὰς δὲ φύσεις ἀξιοῦν ἐλι-
 γνύειν.

νύει. γνὲ δὲ τῆς ἀφορισμοῖς διωάμει, δὲ τῶ
 δηλῶσαι καθόλου, τὰ γνῶντία τῶν γνῶντιῶν
 ὑπάρχοντα ἰάματα. διώαται δὲ ποτε καὶ δια-
 φωνίας φαντασία γνέσθαι κατὰ τὰ παλαιὰ
 πρᾶγμα. ἡνὶν ἢ ἀπαρὸν ἰνῆσιρ σύμ-
 μετρον τῶν λινθῶν σώματι, γυμνάσιον ὄνο-
 μαζόντων, γνῶν δὲ τῶν σφοδρῶν μόνων,
 ὡς τε κατὰ μὲν τὸ πρότερον σημαίνοντο,
 ἀπαντας ἀνθρώπους δεῖν γυμνασίων, καὶ
 ὅτι δὲ δὴ παντὶ. κατὰ δὲ τὸ δούτερον
 οὐκ ἀληθές. τῶν γὰρ γνὲ ταῖς εἰρηκαῖς ὑγιανόν-
 των, οὐκ ὁρῶν μοι δοκῶσι γνῶν μεμνησθαι.
 διαφθείρονται γοῦν οὐτὶ πάντως γνὲ τῶν
 νῶν, λινθῶν παντὰ πασιρ ἀλείφεται τε
 καὶ λυνέσθαι. τὸ δὲ πρὸς ὀλίγας ἡμέρας αὐτῶν
 αὐτῶν τῆ νοσήσει διαίτη, θαυμαστὸν οὐδὲν.
 εἰπορ οὐκ ἀπαρὸν ἰνῆσιρ ὑπὸ τῶν τῶν γυμνα-
 σίου προσηγορίαν ἄγοιρ, καὶ ὁ πόρι πατήσας
 καὶ ὁ τριψάμηνος καὶ ὁ λουσάμηνος γεγυμνα-
 σθαι λέγοιρ, ἐὰν συμμέτρως λινθῶν τῆ παρῶ-
 σι τῶ σώματι κατὰ τὰς. ἐὰν δὲ καὶ τῶν
 των εἰρησι λινθῶν, νοσήσῃ πάντως. ὁρῶμεν γὰρ
 νῶν εἰρησι μόνους οὐ μόνον νοσοῦντας, ἀλλὰ καὶ
 ἀρθρῶν καὶ γνὲ ταῖς εἰρηκαῖς, ἐπειδὴ κα-
 τακλῆ-

τακλειδῶσι πλείονα χρόνον. εἰ δὲ τὰς σφο-
 δρὰς λινῆσδε μόνας ὀνομάζοι τις γυμνάσια,
 γένοιτ' αὖ οὕτως ἀληθές, τὸ μὴ δεῖναι πάν-
 τας ἀνθρώπους γυμνασίῳ. οὐθέως μὲν γὰρ ὁ
 Περικλέους ἐκείνος, οὐδὲ μίᾳς ἐδεῖτο βιαίας
 λινῆσεως. οὐκ ὀλίγη δὲ πρὸ τῷ λουτροῦ πόδι-
 πάττε κατὰ τὰς πρὸ τοῦ βαλανείου σοὰς, ἀλλὰ
 καὶ τρίψαδι μετ' ἐλαίου, ὃ τὸ μετὰ λουτροῦ
 ἀρμάξαδι τὸ ὕδωρ αὐτάρκους εἰσὶ λινῆσεις
 αὐτῷ τριαύτης κρᾶσεως. ὁ δὲ καὶ πρὸ τοῦ δ' εἰ-
 πνου πόδι πάττε καὶ διελέγετο τοῖς ἑταί-
 ροις, ὡς πόρ ου καὶ κατὰ τὴν οἰκίαν ἔωθον.
 ἔκαστ' ὅστις ὑπὸ παντελὸς ἀργίας ὀνινάμε-
 νος, ἀλλ' ὅταν ἐλινύει ταῖς θερμαῖς φύσεσιν
 ὁ ἵπποκράτης συμβουλεύει, τῷ σφοδρῶι λι-
 νῆσεω ἀπέχεσθαι βωλύει. καὶ γὰρ πολλοὺς ὥνκ-
 τας ἐν νοσῶντας γὰρ ἀρχὴ φθινοπώρου, ὅτε τὰς ἐ-
 πιτηδουμνίας αὐτοῖς ἦσιν λινῆσεις, γὰρ ὅλα
 τὰ δ' ἐρεῖ βωλύσας ὅσον πρᾶττον, ὑγιαίνοντας
 ἀπέφλυα. καθάπερ ἔν ἄλλας εἰρξαι τοῖς γυμνά-
 ζεσθαι σφοδρῶς, ἐτόρρεδεν δ' ἐμπαλιν εἰς ἀρ-
 γίας εἰς γυμνάσια μεταστῆναι, ἀνόστους διε-
 φύλαξα, νοσούντας ἐμπεδοῖν οὐκ ὀλιγάκις.
 εἰσὶ δ' οὐδὲ ψυχρότεροι τῷ σφικτάτω καὶ

συμμέτρων· γνάντιως διακέμενοι τοῖς θορ-
 μοτόροις τε καὶ ξηροτόροις. εἴρηται δὲ οὐ μόνον
 ἐν τῇ ποδὶ κρᾶσεων πραγματεία τὰ γνωρί-
 σματα τῆς κρᾶσεως, ἀλλὰ καὶ ἐν τῇ τέχνῃ τῇ ἰα-
 τρικῇ. ὅθεν γὰρ ὅτι τὸ ἐπιγράμμα τῆς ἡμετέ-
 ρων ἐνὶ βιβλίων. θαυμάσαι δὲ ὅτι τῶν ἰατρῶν
 ὅτι μὴ δὲ ἴαται τῶν αἰσθησέων γνᾶργῶς φαινόμε-
 να, γινώσκουσι. τίς γὰρ ὁ χόρῳ τῆς διαφορᾶς τῆς
 ἀνθρώπων ὡς πλείονος ἐκτεταμένῳ; ὥστε ὑ-
 πό τῶν αὐτῶν ὡς ἰσχυρῶς καὶ σιτίῳ, γνᾶργῶς
 ἢ ὡφελείῳ, βλάβῃ καὶ δὲ ἐτόρξας, ὥς ποῦ γε-
 λᾶν ταῖς νόσοις, ὡς δὲ ὅτι ἢ ὁ χεῖρ καὶ τῶν αὐτῶν,
 ἅπαντες γνᾶργῶς φαινόμενον, ἐχρῶν αὐτοὺς εἰ-
 δέναι. γράφοντας δὲ συγγραμματα, διωρί-
 ζατοὶ τε καὶ διδᾶσθαι, τίνες ὑπὸ τίνων ὡφε-
 λούντο τε καὶ βλάπτονται. τίς οὖν ἡ αἰτία
 τοῦ παραλείπεσθαι τοὺς διορισμούς αὐτοῖς;
 ἡ αἰτία γὰρ ὑφ' ἱπποκράτους εἰρημνίους. ἡ ἐ-
 πίτριπτος ὡς θυμία, τοῦ δόξαν ἔχειν ἐν ἀν-
 θρώποις, αἰρεσιολέχας ὀνομαζέμεντας. ὅτι ταῦ-
 τα μὲν γὰρ ἐκείνοι μὴ ἐπεχείρησαν αὐτοῖς ἐ-
 ναργῶς φαινομένοις ἀπολουθεῖν, ἀλλὰ ταῖς
 δόξαις αἷς ὑπέβησαν. τῶν δὲ εἰς αὐτοὺς ἐμπε-
 σόντων νεωτόρων ἐπέβησαν οἱ πλείοι, τοῦ
 μήτ' ἄλλο

μήτ' ἄλλο τι μεμαθηκέναι βέλπου, ἀμαθείς τε
 εἶναι καὶ ἀγύμναστοι πάντ' ἀπασιν ἀκρίβειας.
 εἰ γ' ἔποιτό τις ἀκρίβειαν ῥᾶσα διακρινεῖ, τὸ
 ἀληθὲς δογματῶν τὰ ψευδῆ, τῶν τε μετὰ
 διορισμῷ γεγραμμένων, τὰ μὴ διακρινόμενα. κατὰ
 γνώσεται τε πάντων ἀτεχνίας, ὅσοι χωρὶς
 διορισμῷ ἐγραψάν τε. πρόχεις δὲ μοι τὸν νόμον,
 ἀνωθεν ἐπὶ χομῶν ὅσα βραχέων, ὁποῖος εἴν
 χρεὶ καὶ διορισμός. ὅσοις μὲν φύσιν τὸ θεῖον
 διακινῶδες ὅστις, ὡς λαμπρότης γυνῶν ποδῶν
 ματα, τοῖς λουτρὰ χρήσιμα, καὶ λινῆσαις
 βραχεῖαι τε καὶ νωρθαί, πολλὰ δὲ καὶ ὀφέλαι
 βλαβερώταται. τοῖς οὖν ὁ μόνον ἀπαξ, ἀλλ
 καὶ δις λούεσθαι ἡμέρας συμφέρει, καὶ
 μάστιγα θέρους, ἐσθίειν τε τροφὰς δούλους,
 μηδὲν ἐχούσας σφικνύ. πολέμιον δ' αὐτῶν ὅστις,
 τὸ ἡλιοῦσθαι καὶ τὸ θυμῶσθαι, καὶ τὸ φρον
 τίειν πολλά. καὶ δ' ἡ γυναικεία καὶ τὰ τέρας
 φύσεως. εἰσὶ δ' οὗτοι ψυχροὶ καὶ ὑγροὶ τῶν ἰσχυ
 ρῶν, ἰσχυροτέρων τε λινῆσεων χρεῖα ἔχειν, καὶ
 διαίτης πλεονέχεις τὸ λεπτόν. εἰρητὴ δ' ἡ
 ὅστις ἡ τοιαύτη δι' ἐνὸς ὑπομνήματος, ὁ μὲν δ
 δὲ ἡλίου γυμναζόμενοι βλάπτονται, καθάπερ
 ὁ δ' ἀλυστῶντες. μετρίως γ' ἐν διαφοράταις εἶρη

μύαις ὅτι φύσει πρὸς ἀλλήλας. γνῶν ὡτάτη
 γὰρ ἡ ὑγρὰ καὶ ψυχρὰ κράσις τῇ θερμῇ καὶ
 ξηρᾷ. μεγίστη δὲ ἡ ψυχρὰ τῇ θερμῇ, καὶ ὑγρὰ
 πρὸς καὶ τὴν ξηραίν. ἐστὶ δὲ ἡ μὲν ψυχρὰ καὶ ξη-
 ρὰ τῇ τῶν γερόντων ὁμοία. διὸ καὶ ταχέως γηραῖ
 τὰ πρᾶντα σώματα, καὶ λέλεκται πόδι αὐτῶν
 αὐτάρκως ἐμπροσθεν. ἡ δὲ ὑγρὰ καὶ θερμὰ
 τοῖς ῥόυματικοῖς δυνάμειος πάθεισι. τὸ γε μὴν
 κοινόν αὐτῶν πασῶν τῶν δυσκράτων φύσεων ἁ-
 μφνορι ὅτι καὶ πρὸς τῆς πρᾶτης. ἐστὶ δὲ ὅσον κο-
 λάζειν μὲν αὐτὰ ὅσα τῶν γνῶντων, αὐτὴ πολλῇ
 χολῇ. φυλάττει δὲ ὅσα τῶν ὁμοίων, ἐπεὶ δὲ αὐτὴν ὑ-
 πό πλόνων ἀχολιῶν εἰργεταί τις ἐαυτῶν χο-
 λαζειν. πόρι γε μὴν τῶν γνῶντων τοιούτοις σώμα-
 σιν γυμνασίω, ὡς δὲ ἔχει. πλείω μὲν χρὴ πο-
 νεῖν, ὅσα τὴν ὑγρότητα τῶν σωμάτων, σωίτο
 να δὲ οὐ χρὴ, ὅσα τὴν δρμότητα. προσέχειν
 δὲ ἀκρεβῶς ὅταν δὲ ἀργότερας διαίτης εἰς τὰ
 γυμνασία μεταβάλλωσι, πρᾶχρημα γὰρ ἀλί-
 σκονται ῥόυματικοῖς νοσήμασι, εἰ μὴ πρὸ κε-
 νωθγῆτες ἀπθονται τῶν γυμνασίων. ὅσον γὰρ
 αὐτὸ γνῶντων σώματι σιωεσὸς ἢ, καὶ παχὺ κατὰ
 αὐτὸ χυμὸς, ἢ καὶ μετρίως ψυχρὸν, αὐτίκα τῶ
 πρᾶμαρτυταί τε καὶ χεῖται. ταῦτ' ἀρὰ καὶ
 κατὰ

κατὰ τὸ ἔαρ αἰφιαῦται φύσεις μάλιστα τῆς
 ὑποπλήθους γιγνομένης ἀλίσκονται νοσή-
 μασι, σιμῶν γαίαι, λιμῶν γαίαι, κατὰ ῥέοις, αἵ-
 μορροΐσι, αἵμορροαγίαις, ἀρθρίσι, ὀφθαλ-
 μίαις, πόδι πνευμονίαις, πλὴν δὲ πῶσι, τοῖς τ' ἄλ-
 λοις ἀπασιν, ὡς τὸ γένος ὅτι φλεγμονή, διότι καὶ
 φθάνει χεῖρ καὶ τὴν ἀρχὴν τὴν αἵματος ἀφαι-
 ρεῖ αὐτῇ, καὶ φλέβα τέμνοντα, καὶ ἀρχαζόντα τὰ
 σφυρά. καὶ βυλόμενων δ' ὅτως λεγόντων, κα-
 θαρτέον ὅτι φαρμάκων ποικίλων, διωαμένων καὶ
 ξανθῆς χολῆς ἐλκεῖν τι, καὶ φλέγματος. καὶ τὸ ὅρ-
 ρωδὼν πόδι πῶμα τῶν. καὶ δ' αὖτ' ἐν τῇ γυμνασίῳ
 εἴρηται, ταῦτα καὶ πῶσι τῶν βαλανείων εἴρηται
 καὶ δ' οἰεῖται. καὶ γὰρ καὶ ταῦτα σφαλδρά πρὶν
 λεγώμεναι, λεγώμεναι δὲ ὠφελεῖσαι, καὶ μά-
 λις δ' ὅσον λουτρῶν οὐκ ἐν πότιμον ὕδωρ, ἀλλ'
 ἔχει πινὰ διαφορητικῶν δυνάμεων. ὅγε μὲν οἱ
 νοῦν, ὅτι μὲν ὠφελιμώτατος ταῖς ψυχραῖς καὶ
 ξηραῖς φύσεσιν, εἴρηται πρότερον. εἰ δ' ἐπεὶ ταῖς
 θερμαῖς ἀπάσαις οὐκ οἰκείος, ἀλλ' ἀμφοτέρω
 αὐτῇ δὲ ὕδωρ ποτὸν, ὡς καὶ ταῖς αὐτῶν δυνάμεων
 γέγραπται, σκεπτόμεν ἐφεξῆς. ἴσως γὰρ ἡνι δ' ὁ
 ξὺν παντὶ ἀπασιν ἀποπνέειν νεανίσκων καὶ τοῖς
 ἡλικιωσύν, καὶ ἀθλητικῶν, καὶ ἡνι τῶν σκαπτόντων, καὶ

θοριζόντων, ἢ ἀροτριούντων, ἢ ὅλως ὁποῖμι
 χυρὸν ἔργον ὀργαζόμενον, ἐφ' ὅδεατος μόνου
 διαιτᾶσθαι, καὶ ταῦτα σφάλλειας τὸν ἱππο-
 κράτῳ ποδὶ τῆς θερμῆς κρᾶσεως ἀπλῶς ἀπο-
 φλυαζόμενον, ὡς ὑδροπυσίας δεομένων. ἐμοὶ
 δ' οὐχ ἀπλῶς ἱπποκράτης, ἀλλὰ ποδὶ τῆς
 κρῆς θερμῆς φύσεως εἰρηδὶς διοκῆς τῶδε, κατὰ
 δύσκρασίαν δὴ κλονότι τοιαύτης ἔσης, οὐ τοῦ
 πλείου ἔχον τὸ ἐμφυτον θερμόν, ὅπερ αὐτὸς
 αὐξάνειας φύσιν γὰρ τῷ τῆς ἀθλητῆς ὑπὸ τῆς δυν-
 αμει. ἀλλ' ὅγε δύσκρατος θερμός, οὐτ' ἀθλη-
 τῆς, οὐτε στρατιώτης, οὐτε τῆς κατὰ γεωργίας,
 ἢ πολιτείας ἔργων ἀγαθὸς ἂν ποτε γένοιτο ὀργᾶ-
 της. ἰχυρῶν γάρ ὅστις ἀνδρῶν τὰ διαῦτα ὑπὸ
 τῆς δυνάμει. τοῦδε δὲ ἐκ αὐτοῦ εἰς ἀνδρῶν τῆς συμμέ-
 τρως κερᾶσθαι. συμμετρως δ' αὐτῶν κερᾶ-
 μένων, πλείου αὖ ἐστι τὸ ἐμφυτον θερμόν. τῇ
 μὲν οὖν τοιαύτῃ φύσιν σύμμετρον δηλονότι
 διοτέον ὅστις τὸν οἶνον, ὡς περὶ καὶ αὐτὴ σύμμε-
 τρὸς ὅστις, καὶ μέχει τοσοῦτον γε σύμμετρον, ἄχρι
 περὶ αὐτῆς σύμμετρος. ἀνάγκη γάρ ὅστις καὶ ταῦτα
 ἐκ γὰρ τῷ γήρα μόνον, ἀλλὰ καὶ τῷ τῆς παρακμῆς
 χρόνῳ, τῇ σύμμετρον γένεσθαι ψυχροτέραν.
 εἰ τις δ' ἄρα ὡς γὰρ ὑγιεινὴ δύσκρασία θερμο-
 τάτη

τὰ τὴν κεφαλῇ, ταύτῃ συμφέρει μὴ δ' ὅλως
 οἶνον διδόναι. ἴδιον δ' ὅσῳ καὶ γένος δια-
 φορῶν τὴν δερμὴν κεφαλῆς, μιᾶς ἢ καθ' ἑαυτὴν ἢ
 ἑτέρωθεν ἀντιθέσεων ἢ κατὰ τὸ ξηρόν καὶ ὑγρόν
 δύκρας ὅτι. διδυτόρα ἦ, ἢ σωῖσιν ἀμετροτέ-
 ρα τὴν συμμέτρων ξηρότης. καὶ ἴδιον, καθ' ἑαυτὴν ἢ
 τὴν δερμὴν πλεονάζει τὸ ὑγρόν, γὰρ ἢ ἢ ἢ ἑτέρωθεν
 τὴν ἀντιθέσεων δύκρας ὅτι, οὐδ' αὖ γένοιτο
 ποτε ἄκρως ἀμετρον, ἐπειδὴ τὴν ποῖσιν ξη-
 ρότης ὑπὸ γένεσις ὅτι ταχέως. αὐτὴ δὲ ὅχι ὑπό-
 κειται τὴν ξηρότητα. γὰρ ἢ δὲ ὅτι καὶ ξηρότης ἢ κατὰ τὴν
 θερμότητα, διωκτὸν γὰρ αὐτὴν γένεσις ποτε τὴν
 πρὸ φύσιν θερμότητα πλείω, ὥς γὰρ ὑγιεινὴ
 δύσκρασία μέχρι πλείονος χρόνου. πλείω δὲ
 γὰρ ὀλίγον χρόνον, καὶ πλεονάζει ὑγρότης ἄκρως
 ἀμετρον θερμότητα, ὥς γὰρ ὑγιεινὴ δύσκρα-
 σία διωκτὸν γένεσις. τὴν μὲν οὖν πρῶτον ῥη-
 θείσιν, ὅσῳ τὸν ὑπὸ τρέφομεν ὑδιατώδους οἶνον
 προσφέρειν, ὅσῳ ἀρκεχώρηκε τὴν ἄκρας δύσ-
 κρασίας. τὴν δ' ἄλλων οὐδ' ἑτέρωθεν συγχωρή-
 σμεν ἄκρα γε οὐσιν, καθότι δὲ δεικται. ταῦς γὰρ
 μὴ φραγδαῖς δύσκρασίας, οἶνον δὲ ὥσμεν ὀ-
 λίγον καὶ ὑδιατώδην. τοιοῦτος δ' ὅτι ὁ λευκός
 ἢ τὴν χροιά, λεπτός ἢ τὴν συστάσιν, καθάπερ γε καὶ
 ταῦς

ταῖς ψυχραῖς δυσκρασίαις αὐτὸν θερμότητος
 τῶν οἴνων πλεονάζειν. ὁ μὲν οὖν ἄκρως θερμὸς
 οἶνος, ταῖς ἄκρως ψυχραῖς δυσκρασίαις σύμ-
 φορος, αὐτὸ δὲ τῶν ἄλλων ἀναλλογος. οὐ γὰρ μό-
 νον ἀπλῶς χρὴ μεμνηθεῖν τοῦ τὰνεντία τῆς γνῶ-
 τήν ἰάματα ἐπάρχειν, ἀλλὰ καὶ τοῦ κατὰ ἐ-
 κάστην γνῶντίωσιν ποσῶ. καὶ θάλατταν οὖν ὑπὸ τῶν
 φαρμάκων ἐσείξαι, ὥς οὐ μόνον χρὴ σπο-
 πτεῖν εἰς θερμὸν ἢ ψυχρὸν ὄζειν, ἀλλὰ καὶ τίνος
 διὰ αὐτῶν τάξεως, οὕτω καὶ πρὸς τοῖς οἴνων ὅτι ποιη-
 τέον, ὃ ἔστιν ὑδατώδη μόνον ἢ τὸν θερμὸν ἀε-
 ρουμλύνει, ἀλλὰ καὶ τὸν πλὴν ἀντιλογίαν ἔχον-
 τα τῆς αὐτῆς θερμότητος ἢ ψυχρότητος οἰκίαν,
 ὥς πρὸς τὸ ἐν δυσκρασίαις εἶδεν. ταῦτα δὲ
 ποιεῖ τῶν μέσλων ἢ λιγίων ἔχοντων τῆς γήρας εἶρη-
 ται. γινωσκόντων ἡμῶν τὸ μὲν πρῶτον αὐτῆς
 μορφῆς, ὃ τῶν ὁμογερόντων ὀνομάζουσι, διωαμέ-
 νων ἐν πρᾶττι τὰ πολιτικά. ἢ ἡ δυνάτορον,
 ἐφ' οὗ τὸ σύμφορον ὄνομα φέρουσιν αὐτὸ ὅσον
 εἶναι, καὶ οὐ λέγουσιν, ἐπὶ λυγρῶς, φά-
 γοι τε δύσμελαι μαλακῶς. οὐ μὲν ἐπὶ γὰρ
 βίτης, γὰρ ἢ τὸν γραμματικὸν ἐφίλῃ τήλεφον
 οντα, γὰρ βέλ μὲν δις ἢ τρίς λυγρῶς. ἴσως
 γὰρ πλὴν ἀρρώστιαν ἐν διωαμῶς οὐ φέρουσιν
 οὐδὲ

οὐρι τὰ συνεχῆ λουτρά. πρὸς ἐτι δ' αὐτοῖς
 ἢ μηδ' ἀθροίζειν δακνῶδ' ἢ ποδὶ πῶματα, ἵνα
 τὴν ψύξιν ἢ ἐξέως. ὀνομαζέσσι δὲ τὸν κατὰ
 τὴν ἡλικίαν ταύτῃ πέμπελον, ὡς οἱ ταῖς
 ἐπομολογίαις χαίροντες φασί, πρὸ ἢ ἐκπέμ-
 πεδ' τὴν εἰς ἁδ' οὐ δηλονότι πομπῇ.

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Π Ε

ΡΙ Υ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν

Λ Ο Γ Ο Σ 2.



ΤΕΡΑΣ ὙΠΟΘΕΣΕΩΣ

ὑγιεινῶν θεωρημάτων, ἀρχὴν
 γὰρ τῷδε ποιούμενον, ἀναμνη-
 σαι δεῖον μὴ τὰ λεφάλαια τῶν
 ἐμπροσθεν εἰρημνίων, ἀναγ-
 καῖα τοῖς λεχθησομένοις ὄντα. πρῶτον μὲν ὅτι
 ἐρρήθη, τί ποτ' ὅστις ὑγίεια. διδύτορον δὲ ὑπὸ
 αὐτῇ, κατόλου τις ὑπογραφὴ. τρίτον δ', πῶς
 αὐτὴ φυλάττοιτο, καὶ πῶς οὕτω, ὅτι μεταβά-
 λει ἵνα παντὸς τὰ τῶν ζώων σώματα, καὶ κα-
 τὰ τὸν ἀναγκαῖον εἶη, καὶ τὴν ὑγίαν αὐτῇ
 λινδυνόσκειν φθαρεῖναι, ἢ δὲ ἡμῶν ὑπὸ κο-
 ρείας δεῖσθαι, πρὸ τῆς μεγάλῃς γῆρας μεταβο-
 λῇ,

λιώ, ὡς νοσεῖν ἤδη λαφῶς. ὡλκχεῖα δ' ἐ-
 σιν δὲ ἐλεσμάτων τε καὶ πομάτων ἀναπλη-
 ρούντων τῷ ὅρῳ ἀρκρῆς τὸ σώματος οὐσίας. ἐ-
 πόρα δ' ἀβοήθητος ἐδείχθη μεταβολὴ κατὰ
 τὸν τῶν ἡλικιῶν λόγον γιγνομένην, ξηραίνουμένην
 τὸ παντὸς ζῶος μετὰ τῇ πρώτῃ γενέσει ἀ-
 χρεῖ τὴν τελουμένης, γὰρ τοῦ μεταξὺ χρόνου παντί.
 αὐτὸ δ' ἀγνοῶντας τῇ ὑγιεινῇ διαίτα, εἰκός
 ὅτι θάπτον, ἢ κατὰ τὸν τῷ φύσεως λόγον ἀρ-
 θνήσκον. ἐπεὶ δ' ὡς ἐφ' ἡμῶν ἀναγκάσκει μὲν ὅτι
 βρέφειν ζῶον ἀπαν γεννητόν, ἢ δ' οὐσία τὴν
 ἐλεσμάτων οὐκ ἐσιν ἀπ᾽ αὐτῶν τρόφιμος, καὶ
 ἀπ᾽ αὐτῶν τὸ ποθεῖν αὐτὸ ὑπολείπεται καὶ μο-
 χθηρὸν, ὃ καλοῦσιν ἰδίως περίπωμα, παρε-
 σκευάσκει τῇ φύσει μόρια τὸ σώματος εἰς πλὴν
 διάκρισιν τε καὶ λένωσιν αὐτῶν. πολλῆς δὲ ὁ-
 σης γὰρ τῇ τῶν σωμάτων φύσει διαφορᾶς, ὅτι
 γόμῃσι καὶ πλὴν ἑκάστου πρόνοιαν ὑγιεινῇ ἰ-
 δίαν ὑπορχεῖν ἐκαστῶ. πρῶτον οὖν ὑποθέμε-
 νοι τοῦ λόγου τὸν ἄριστον κατὰ σκευασμὸν ἀν-
 θρωπον, ὅπως αὐτὸς τῶν ὑγιαίνοντα διαφυ-
 λάτῃ, διελθεῖν προὔθεμεθα. πολλῶν δ' αἰ-
 τίων καὶ πολλὰς τροπὰς ἀναπληρῶν τῇ ὑγιει-
 νῇ ἀγωγῇ, ὑποθέμεθα τὸν ἄριστον κατὰ σκευα-
 σμὸν

σμῆνός ἐαυτῷ φυλάττειν. ἐλθόντες δὲ ὄντα πολὺ
 ληϊὲς ἀρχολίας ἀπάσης, καὶ τὸν ὅπου αὐτὸς
 ὑπὸ πρώτης ἡλικίας ἀχρι γήρως ἐχάτῃ ἀφ-
 φυλάξεν ὑγιαίνοντα, διελθόντες γὰρ τοῖς πρώ-
 τοις ὑπομνήμασι πέντε, μεταβησόμεθα νῦν
 ἐπὶ τε τοῖς κατὰ πόρισσιν ἑνὰ πραγμάτων
 ἀδυνατουῦτας γὰρ τοῖς πρὸς ἡμέρας ἡμεροῖς ἐ-
 δίειν τε καὶ πίνειν καὶ γυμναζεσθαι, καὶ τοῖς δού-
 λους ἀρχῆς νοσῶν κατὰ σκεδὺν σώματος ἔχον-
 τας. σωτηριώτερος ἢ τὸ πρόδιον ὁ πόδι τῶν
 ὄσιν λόγος, καὶ τριγὰς ὅσον ἐφ' ἑαυτῷ μακρότε-
 ρος ὢν, ὅτι τὸ πρὸς ἡμέρας τὸ πλείω ὑλὴν τὰς
 διωαμίς, αἷς εἰς τὴν ὑγιάνειν πρόνοιαν χρώ-
 μεθα. διαίτη γὰρ τριψέων, καὶ λουτρῶν καὶ
 γυμνασίων, ἐδεσμάτων τε καὶ ποτῶν, θάλα-
 ψῶν τε καὶ ψύξεων, ἀφροδισίων τε χρήσεως
 καὶ ἀρχῆς, εἴ τι τε τοιοῦτον ὅστις ἄλλος, τὰς με-
 ταβολὰς τοῦ σώματος ὁρῶμεν γιγναιμένης, ὥς
 ὡς ἐφ' ἡμῶν εἶρηνη πρόδιον αἰδιωμάς. αἰμοχθῆ
 ραὶ δὲ τὸ σωματικὸν κατὰ σκεδὺν, διττὰ ἢ γέ-
 νος εἰσὶν. γνῶναι μὲν γὰρ αὐτὸ ὁμαλῶς, γνῶναι δὲ ἀ-
 νωμαλῶς ἔχουσι λεκταίηναι τὰ σοικειώδη
 τε καὶ πρώτα τοῦ σώματος μόρια, καλού-
 μενα δὲ ὑπὸ Ἀριστοτέλους ὁμοιομερῆ. λέγω
 δὲ

δ' ὁμαλῶς μὲν, ὅταν ἐπὶ ζῆνα δυσκрасίαν
 ἐκτραπῇ πάντα ὁμοίως τὰ τ' σώματ' ὁμο-
 ρεια, ψυχρότερα τ' πρὸς ἡκοντ' ὁ δὲ θερμότε-
 ρα γνόμενα, ἢ ξηρότερα, ἢ ὑγρότερα. καὶ κα-
 τὰ συζυγίαν, πινὰ μὲν ἅμα θερμότερά τε καὶ
 ξηρότερα, ζῆνὰ δὲ ὑγρότερα καὶ ψυχρότερα γε-
 γνόμενα, καὶ ζῆνὰ μὲν ὑγρότερα καὶ θερμότε-
 ρα, πινὰ δὲ ψυχρότερα καὶ ξηρότερα, καὶ μὲν
 τοὶ καὶ κατὰ τὴν ἑνὸς ὁργανικῶν μορίων συν-
 θεσιν ὅμοια μὲν ὁμαλῶς, ὅμοια δὲ ἀνωμάλως
 σύγκειται. πρῶτον μὲν οὐκ ὁρᾷ καὶ νυνὶ ὁ-
 ποῖαι κατασκευαὶ σωμάτων εἰσὶν αἰνώσασθε-
 σαται, καθάπερ καὶ πρὸς τὴν ἐδήλωσιν τὴν
 ὑγιαντῶν. ἀλλ' αὐτὴ μὲν μία. τὸ γὰρ αἰετοῦ ὅτι
 παντὶ γένει πρᾶγματι, ὅτι δὲ, τὰ μοχθηρὰ ὅ-
 τι δὲ, πάλιν πολλὰ. διὰ τὴν δ' αὐτὴν ὅτι ἢ
 γενικὴ διαφορὰ, καθάπερ ἀρτίως εἶπον.
 ὅτι μὲν μὲν ὅμοια δυσκрасία ἀπάντων ἐ-
 χόντων τὰ μόρια, ζῆνὰ δ' ὅτι διαφερούση. τ'
 μὲν οὐκ ὁμοίαν ἐχόντων δυσκрасίαν, εὐδὲν-
 λον ὡς χεῖρισά ὅτι, τὰς σφοδρὰς ἔχοντα ταύ-
 τας, καὶ μάλιστα τὰς ψυχρὰς ἅμα καὶ ξηρὰς.
 ὅτι δ' ἀνωμάλως ἐχόντων κατασκευαὶ σω-
 μάτων, ὅτι ἀριθμῆσαι ῥάδιον ὅτι τὰς ἰσά-
 λαξαι,

λάξεις. ἀλλὰ ἐκεῖνα δὲ ὑπαλλάξῃς ἂν τις
 διηοῖς εἰδῇσι, ἢ γένεσι, ἢ ὅπου αὐτὸς ὀνομά-
 ζει ἐθέλοι. νοσηδίατα μὲν γὰρ αὐτῶν ἔστι,
 ὅσα ταῖς γυναιξὶς κρέσσει τὰ κυριώτατα τῆ
 μορίῳ ἔχει πλεονεκτύμνα. μετριώτερά δ'
 γὰρ οἷς οὕτω διακρίνεται τὰ μὴ κύρια. πεθεμαί
 γὰρ ἰνας ἢ δὴ ἔχοντας, κοιλίαν μὲν ψυχρὰν,
 κεφαλὴν δὲ θερμὴν. ὥς πορ γνίους ἔμπαλιν
 αὐτὴ κεφαλὴν ψυχρὰν, θερμὴν κοιλίαν. ἐθεασά-
 μιν δὲ καὶ κατὰ συμβεβηκὸς οὐ πρῶτον, οὐ-
 δὲ κατὰ τὸν ἰδίον λόγον τὴν κρέσεως ἐκχολῶ
 μὲν γαστέρα σιωχῶς, οὐκ οὕτως φύσιν θέρ-
 μιν, ὥς πορ γὰρ καὶ ψυχρομὲν ἔτορυν, καί-
 τοι οὐκ οὕτως ψυχρὰν. οὕτως δὲ ἡ κεφαλὴν,
 ἢ πρὶν καὶ ἀπλῶς, ἢ ἄλλο μόνον ἀπολαύον
 γνίσκεται ἔτορας δυσκρασίας, ἢ καὶ μηδὲν αὐ-
 τὸ φύσιν βεβλαμμένον εἰς τὴν προσηκόντων κρέ-
 σιν, ἢ διακρίνεται γυναιξὶ αὐτῶν. πορὶ πρῶ-
 τῳ δὲ ὁ λόγος ἔσται μοι τὸ ὁμαλὴν τὴν δυσκρα-
 σίαν ἔχοντων, ἀπὸ τῆς θέρμοτόρου ἀξιαμνῶ.
 λέλεκται δ' ἂν τοῖς πορὶ κρέσεως, ἀδυνάτομ
 εἶναι διαμνῆν αὐτὴν πολὺν δυσκρασίαν πινά-
 μιν. αὐτὴ γὰρ ἐαυτῇ προσκτᾶται ἰνὰ δὲ ἀ-
 νάγκης ἔτορυν. διὸ καὶ τοῖς πλείοσι τῶν ἰατρῶν

Z

τέττα

τέτταρες ἔδοξαν εἶναι μόναι δυσκрасίαι σωθε-
 ρι, τὰς δὲ ἅπλᾶς οὐκ εἶναι. τὴν τε γὰρ θερμὴν
 ὀξυμᾶζονταρ ἅει τὰς ὑγρότητας, ὑπὸ κτᾶδ
 ξηρότητα, τὴν τε ψυχρὰν ἅτε ἐκ ἐκδοσπανά-
 ζονταρ, ὑποτρέφει ὑγρότητα. κατὰ ταῦτα δὲ
 καὶ τὴν ξηρὰν, ὅτι ἢ τῷ χρόνῳ ἢ αὐξητικῶν ἡ-
 λικιῶν εαυτῇ θερμότερον ἀκφαίνει τὸ ζῶον.
 ὅτι δὲ τοῦ τῶν παρακμαστικῶν, ἀκφύχει. ξη-
 ραίνειν ἢ τὰ σερεᾶ μόρια τοῦ σώματος, ἀθροί-
 ζει δὲ ποδὶ τῶνμάτων πλῆθος. ὡς περ γε καὶ τὴν
 ὑγρὰν ὅταν ἅμα θερμοτάτω συμμέτρῳ συ-
 σῇ, γίνεσθαι ποτε κατ' ἀμφοτέρων τὰς αὐτῆς
 σεις δύκρετον. ἀμφοτέρων δ' αὐλθέσεις δηλο-
 νόει λέγω, τῇ κατὰ θερμὸν καὶ τὸ ψυχρὸν, καὶ τῇ
 κατὰ τὸ ξηρὸν καὶ ὑγρὸν. ἔσαι δ' δύκρετον ἢ
 πρᾶν τὴν κατὰ τὸν τ' ἀκμῆς καιρὸν, οὐχ ἡκιστα
 δὲ καὶ τῷ κατὰ τὴν πρᾶν καμνῶν, ὡς ἐκείνοις
 πρὲς πρ. τὴν μὲν γὰρ ἀφίστην λεῖψιν ἔχει τὸ σώ-
 μα κατὰ τῇ τ' μειρακίῳ ἡλικίαν. αἱ δ' ἄλ-
 λαι πᾶσαι χείρους ταύτης εἰσὶν ὡς ἐδείχθη.
 καὶ μὲν τρι καὶ τοῦτ' ἀναμενῆδω. ὅτι π οὐδ'
 αὐτὸ τ' εἰρημνίων. διττῶν γὰρ ὅσων γνέσκειν
 ἢ τὰ ζῶα, τὰς ἢ σωματικὰς οἱ παῖδες ἀρί-
 στας ἔχουσιν, τὰς δὲ ψυχικὰς ἢ μετὰ τοῦ παῖδος
 ἡλικίας

ἡλικία μέχρι τῆς πρᾶκραςικῆς. ὅκ ἐσι δὲ καὶ
 ἐτῶν ἀειθμῶν ποδιοεῖσαι ταύτας, λαθάπορ ἑ-
 νοιοι πεποιήκασιν, πλὴν ἢ κατὰ πλάτος. ἡθὰ
 σκῆψιν ἐν ἀρχόνταις τινες, ἀμα τῷ πληρῶσαι τὸ
 εἰς. ἔως. γνῶσι δὲ μετ' ἑνὶ αὐτῶν, ἢ καὶ πλέοναι
 χρόνον, ἀρχὴν τε τῆς παρακμῆς ἔχουσιν, γνῶσι
 μὲν οὐθὲως μετὰ τὸ λ'. ἔως. γνῶσι δὲ μετὰ τὸ
 εἰς. καὶ λ'. τῆς ἡ ἐν ἰσχυρῶν ἀπαντῶν ἀνθρώπων
 λαθαρῶνται μετὰ τῆς ἀκμασικῆς ἡλικίας, οὐ
 μὴν τῷ γε ὑγίαν ἀρλῶσιν. ἀλλ' ἡθὲρ μὲν
 ἐπαινετῆς ἔχουσιν ἢ πρόσθεν. ἔχουσι δ' ὅμως ὅ-
 μων ἀχρὶ γῆρας ἀρχῆς, ἀλλὰ καὶ κατ' αὐτὸ τὸ
 γῆρας ὅλον, ὃ δὴ δλοκείλει εἶναι νόσημα φυ-
 σικόν, ὃ ποταμὸν μὴτ' ὀδυωνταί τε, μὴτε λινὰ τῶν
 γνῶντων, αἷς εἰς τὰς κατὰ τὸν βίον πράξεις
 χρώμεθα, τελῶς ἀρλῶσιν, ἢ μὴ παντῶν πα-
 σιν ἀρρῶσιν ἔχουσιν, ὑγιαίνουσιν ὑγίαν ὅσον
 οἰκίαν γῆρας. μεμνησθῶν δὲ πού καὶ τῶν πε-
 εἰ τ' ὑγίαν ἀποδεδῆγμένων, ὥς πάμπλου-
 τὸ πλάτ' αὐτῶν δειν. εἰ γὰρ καὶ ἴτη τίς ὅτι διάθεσις
 σώματος, ἢ οἱ ποδὶ τὸν ἡρόφιλον ὁδεῖραν ὄνο-
 μάξουσιν, τῆς οἰκίας ἐκ πυρετῆ χαλεπῶν διασώθει-
 σιν ὑπάρχοντες ἢ τὸν τ' ἀναλήψως χρόνον,
 καὶ τῇ τῶν γῆρας ἡλικία, τὸ μὲν ἔξω νόσος τοῖς
 Ζ 2 γέροντι

γέρονσιν εἶν, πάντως ὑπαρξεί. τὸ δὲ τὰς γνέ-
 ρειας ἰσχυρὰς ἔχειν ὁμοίως τοῖς ἀκμάζουσιν, οὐχ
 ὑπαρξεί, ἀλλ' ἐὰν εἰς ὅσον γέροντι χρεῖα βλέ-
 πῃ τε καὶ ἀκείνῃ καὶ βασιλείῃ καί τ' ἄλλα
 πρὸς τὴν δυνάμει, μηδὲν ἐλλείπει τὸ σῶμα, καὶ
 τὸ αὐτὸς εἰκότως ὀνομαζοι γέροντος ὑγίαν,
 ὅσον ὅσον λέγων ὑγίαν γέροντος, οὐχ ἀπλῶς
 ὑγίαν. ἐκείνη μὲν γὰρ ἀμεμπῆς ὅτι τὴν δυνά-
 μει τῇ γνέσει αἰετῇ, μεμπῆ δ' ἢ τῇ γε-
 ρόντων. ἔχουσα γὰρ ἀπάσας τὰς γνέσεις, οὐ
 δὲ μίαν ἐξ ἑωμολύει ἔχει. καὶ δ' ἢ καὶ τὸ γηροκω-
 μικὸν ὀνομαζόμενον μόρον φιλιατρικῆς, σκω-
 πῶν ἔχει τῇ ὑγίαν εἰς ὅσον οἶον τε διαφυλάτ-
 τει. ὅσα δὲ σώματα νοσῶσιν κατὰ σκόδιν ἐ-
 γνηκων οὐθὺς γν' τῇ πρώτῃ γνέσει, ταῦτα τῇ
 ἀρχῇ μὲν, οὐδ' ἀφικνεῖται ποτε εἰς τὸ γη-
 ρας. εἰ δ' ἀφικνῶν, πάντα γν' γέ τ' νόσημα
 χρόνιον ἰσχύει. προὔθεμεθα δ' γν' ὅτι νῦν λόγῳ
 ποδὶ τῇ μοχθηρὰν ἔχοντων κατὰ σκόδιν διελ-
 θεῖν. σκωπέντες, ὅπως αὐτὸς αὐτὰ φυλάττοι
 κατὰ τὸ πλεῖστον ὑγιαίνοντα. τὴν ἀρχὴν οὐκ
 ἀπ' ὁμαλῶς τῇ δυσχερασίαν γν' ἀπασιν ὅτις
 μόρεσι τοῦ σώματος ἔχοντων ποιησάμενοι, λέ-
 γομεν ἢ δ' ἢ ποδὶ τ' θερμότητος ἐλάσεως. ὁ μὲν
 γν'

γν' τῇ ἑαδ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα συμμετρίᾳ
 μεμπῆς. οὐθὺς μὲν οὐκ ἀπ' ἀρχῆς ἡ πιαύτη
 φύσις τοῦ σώματος ὑγιεινοτέρᾳ φαίνεται ὅτι
 κατ' ἀμφοτέρους τὰς ἀντιθέσεις δυσκράτου.
 λέγω δ' ἀμφοτέρους, ὅτι κατὰ δόρμότητα
 καὶ ψυχρότητα, καὶ ὅτι κατὰ ὑγρότητα καὶ ξη-
 ρότητα, καὶ πῦρ τε ὁδόντας φύσιν θάπτει, καὶ
 φθιγγετοῦ διηθρομυλίου φωνῶν, καὶ βασιλεί-
 ται θάπτει, αὐξήσεταί τε κατὰ τὴν ἀναλο-
 γίαν ἐκάστοτε τῶν ἐξ ἑαδ' ἐπειδὴ καὶ τῶν με-
 ρακίων ἡλικίαν διεξέλθοι, τὸ μεταξὺ παῶν ἄ-
 χρι ὅτι πρᾶκμῆς, ὡς πλεονῶν ἡδὴ φανῆται
 δόρμω, ὡς τοῖς ἀπὸ ξανθῆς χολῆς νοσήματι τε
 καὶ συμπῶμασι δύσλωτον ὑπάρχει. ἡ γὰρ
 τοῖς πολλὰ θερμότης ἐκ δ' ἀπανῶν (τῶν) ὑγρότη-
 τα, ξηροτέρων ὀργαζέται τὴν ἑρᾶσιν. οὐσης
 δὲ καὶ ὅτι τῶν ἀκμαζόντων ἡλικίας δόρμῆς, ἡ
 συζυγία ὅτι ἑρᾶσεως αὐτῶν ἔσαι θερμότης ἅμα
 καὶ ξηρὰ, χολὴν γὰρ τὰς πιαύτους ἑρᾶσειν,
 ἡ ὡχρὰ τε καὶ ξανθὴ καλουμένη πλεονάζει.
 αὐτὸ οὐκ οὕτως πεφυκότας, ἀχρὶ μὲν, τῶν με-
 ρακίων ἡλικίας ὁμοίως χρεὶ τῶν ἄλλων πεφυ-
 κόσι διατεταῖ, ὑπὲρ ὧν εἴρηται κατὰ τὸν ἐμ-
 πεδογνόν λόγον, ἐπειδὴ τὸ τέλος αὐτῶν εἶναι τὸ

Z 3 σῶμα,

σῶμα, διασκέψαδς προσήκει πότορον ὑπερ-
 χετῇ το ποδῆτόν τ' χαλῆς αὐτῆς ἅμα τοῖς δια-
 χωρήμασιν, ἢ πρὸς τῇ αὐτῇ κοιλίαν ὀρμαῖ, ἀέ-
 τω μὲν ὑπαιόντος αὐτῇ, πρόσθιον ὡς χεὶρ ὅδε πε-
 ρεργάζεσθαι. πρὸς δὲ τῇ αὐτῇ γαστέρα φερομένην,
 δι' ἐμέτων ἐκκινῶν, μακρὰν χεῖρα ἐπὶ πόντας
 ἐκείνοις τ' φιλοσόφων, ὅσοι βωλύσι μετὰ τὰ
 γυμνάσια πρὸ τ' τροφῆς, ἀφ' ὕδατος χλιαρῆς ἐ-
 μῆν. οἶνω γὰρ οὐδ' ἐγὼ συμβαλδύω Πλωικαῦ
 τα χεῖρας, πλὴν ἐν διυχερώς ἐμοῖσιν ἀφ' ὕδατος.
 εἰσὶ γὰρ ἄνθρωποι καὶ θιαῶται φύσεως σωματῶν,
 αἷς συγχωρητέον οἶνον γλυκεῖος προσφέρειν, ἐπὶ
 πρὸ πίνονται αὐτῇ τὸ ὕδωρ. ἐπὶ δὲ καὶ μᾶλλον,
 ὅταν ἢ κερᾶσις ὅς ἀρχῆς ἢ θερμοτόρα τε καὶ ξη-
 ροτόρα, πρὸς αὐτὸν ἐμέτας ὀρχεσθαι. καὶ γὰρ καὶ μᾶλ-
 λον εἰσὶν ὅσοι χολώδεις, ὡς τ' ἀκμασικῆς ἡλι-
 κίας. καὶ διὰ καὶ γυμνάζεσθαι βέλτερον αὐτοῖς, ὅτι
 ὁξὺ καὶ σιμῶνον γυμνάσιον, ἀλλὰ χολαιότε-
 ρόν τε καὶ μαλακώτερον. εἰσὶ γὰρ δὲ καὶ ἰχνό-
 τεροι πάντες οἱ θιαῶται. συμπεφώνηται ὅτι τοῖς γυ-
 μνασταῖς ἅπασιν, λεπτιώτερον μὲν τὰ ὀξεῖα γυμνά-
 σια, (αἰρητικῶν δὲ τὰ βραδύη. τινὲς δὲ καὶ τ' σφό-
 δρα θόρυβον τῇ κερᾶσιν, ὅτι ὅλως χεῖρσι γυ-
 μνασίῳ, ἀλλ' ἀρκεῖ ποδὶ παντός τε καὶ λεπτῶν
 αὐτῆς

αὐτοῖς, ἀναβρίψαμενοις ἐλαίῳ μαλακαῖς βίψα-
 σι. ὅρι μὲν γὰρ καὶ θερμὸν διακινῶδες τὸ διαπνεῶ-
 μένον ἀπ' αὐτῶν ἐσιν, ὅκ' ἀτμῶδες, ὅσ' ἡδὺ καὶ
 ἀδνηκτορ. ὅρι δὲ καὶ τοῖς μετὰ τροφῇ χαίρουσι
 λατροῖς, καὶ ζῶες αὐτῶν ἄπιστον ὅπως ἐπαχυώ-
 θησιν ὑπὸ τῇ τοιαύτῃ διαίτῃ. παλαιὸς δὲ οἶ-
 νος γυναικίος αὐτοῖς ἐσιν, οἰκείος ἢ ὁ λύκος καὶ λε-
 πῆος. ὑπὲρ βλεπόμεν ἢ ὑπὲρ πάντων τῶν μετὰ τροφῇ
 λαομένων, μή πως καὶ τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον
 γῆθα καὶ τὸ ἡπὶ, αἰσθάνωνται ζῶος ἀλγέματος,
 ἢ βάρους, ἢ τῆσιν. αἱ γὰρ τοιαῦται κατασκευαῖ
 τῶν σωμάτων, ἢ παλικάς ἀλίσκωνται νόοις, ἐὰν
 ἐδιδωκότες λάβωται. καὶ αἰσθάνονται δι' ὅποτε
 τοῖς ζῶος συμπίπτει, αὐτίκα δίδοναι τὴν
 ἐκφρασίαν τῶν τῶν ἡπὶ, ἀπὲρ χερσὶ καὶ τῶν παχυχύ-
 μων ἐδεσμάτων, καὶ μάλιστα ὅσα γλίσχρα. λέγε-
 ται ἢ ποδὶ αὐτῶν ὑπὲρ πλεῖον γῆθ' ἢ τοῖς βίσι μὲν
 μασι, ἀπὸ τῶν γῆθ' αἰσθάνωνται τροφῆς δυνάμει
 ψα, καὶ τῶν ποδὶ τῶν δύχυνίας τε καὶ λαοχυμίας,
 ἐκ τῶν καὶ τῶν λεπυνύσης διαίτης. καὶ γὰρ ὅτι καὶ
 χρῆσθαι τοῖς ἀλγέμασι τοῖς κατὰ ἡπὶ, ἀναγκαῖον
 ἐστὶ λεπυνύση διαίτη, μέχρι πρὶν αὐτὸς αὐτοῖς ἀνώ-
 δυναι τε καὶ ἐκφῶν γενεῖται πως τὸ δεξιὸν ὑποχόν-
 δριον. ἀγαθὸν ἢ καὶ τὸ κόμης τῶν ἀψινθίων τὸ ἀπό-

βρεγμα προσφέρειαι, καὶ τὸ δῖα ταύτης τε καὶ
 αὐτοῦ καὶ πικρῶν ἀμυγδαλῶν συτυθιμένον,
 ὃ δι' ὀξυμέλιτος ἀμεινον πίνειν, γὰρ ἔστι μέσῳ
 χρόνῳ ὅτε ἐκ τῶν ὑπνωρ ἀνασάσεως καὶ τῆς
 λουτροῦ. προκαταεργασμένων τε γὰρ τῶν ἀ-
 ναδεδολομένων εἰς ἡπτόν ἐκ τοῦ γαστροῦ, ἀμεινον
 προσφέρειαι τὰ τριαῦτα, τῇ τε δὲ αὐτῇ γνῆ-
 ρει χρόνον πρὸς διδιδῶν πόδι τοῦ τῶν σιτίων
 προσφορᾶς. ἀγαθὸν δὲ καὶ τὸ δῖα τοῦ καλαμίν-
 θου φάρμακον, οὗ τινὲς συώθεσιν γὰρ ἔστι δ-
 τῶν ὑπομνημάτων ἐγραψα. ἀλλ' ἐπεὶ γε τῶν
 χολωδῶν κρᾶσεων φυλακῆς προσήκει τῇ
 συεχῆ τῶνδε χρῆσιν. καὶ μὲν τοι καὶ ὁποτέ-
 τις αὐτῶν χρῆται αὐτῶν, τοῦ καὶ ἡπτόν ἐμφρα-
 ξίως γνῆκεν, ἀμεινόν ἐστι δι' ὀξυμέλιτος πίνειαι.
 τὸ δὲ τῶν τροφῶν εἶδος, εἰ μὲν ὑπαλλάττειν
 ὡς τὸ βέλτιον ἐθέλει τινὲς κρᾶσιν τῶν οὕτως
 ἐχόντων, γνῆκεν ἐς τὴν δυσκράσιαν. κατὰ
 βραχὺ δὲ γίνεται ὅσον χωρεῖς βλάβης, ὡς α-
 πομῶν μὲν ἰατροῦ, χολῶν δ' ἄγοντος αὐτῶν
 τὸ βοηθονμῶν ῥασαῦτιν, ἅπαντα ποιεῖν
 γὰρ ἔστι προσήκοντι καιρῶν. πράττειν δὲ ἀνθρώ-
 πῳ τὰ πολιτικά καὶ πολλὰς ἀσχολίας δου-
 λούοντι, καλμῖον ὅστις, μηδὲ ὡς χρεῖν ὑπαλ-
 λῆται

λατῆρ τὴν κρᾶσιν, ἀλλὰ τὰς οἰκείας τροφὰς
 αὐτοῦ δοτῆναι. οἰκῆσαι δ' εἰσὶν αἱ μὲν ὑγραὶ,
 ταῖς ὑγραῖς, αἱ δὲ ξηραὶ, ταῖς ξηραῖς. ἡ γὰρ τοῖς
 θρέψις ὁμοιουμένη γίνεται τοῖς θρέψαντος ἐ-
 λείσματος, τοῖς τρεφομένοις σώματι. δατῆρ δὲ
 ὁμοιοῦται τὰ μὲν ξηρὰ ταῖς ξηραῖς, τὰ δ' ὑ-
 γρὰ ταῖς ὑγραῖς. οὐδὲ τῶν ὁμαλῶν τῶν κρᾶσιν
 ἐχόντων, ὅθεν περ αὐτῶν ἡδίου ἢ τὸ βρώμα, τσοῦ-
 τιν τροφίμων τὸν γίνεσθαι. τῶν δ' αὐτῶν
 ἐχόντων τὴν κρᾶσιν σωμάτων, ὡς ἄλλω
 μὲν εἶναι τὴν τοῦ ἡπατος, ἄλλω δὲ τὴν τοῦ
 σπλῆνος, ἢ τινὸς τῶν λατῶν ἡπατος, ἐτόρον μὲν ὅτι, τὸ
 ἡπατὶ τὴν προσφορὰν ἰδίου, ἐτόρον δὲ τὸ λατῶν
 ἑκαστον μόριον οἰκείου. ἐπεὶ δὲ καὶ τὸ λατῶν ἑ-
 καστον οἰκείου ἐδείχθη διττὸν, ἐτόρον μὲν τὸ
 λατὰ τὰς ἀπλᾶς ποιότητας, ἐτόρον δὲ τὸ λα-
 τὰ τὴν ὅλῃ οὐσίαν. ἡ μὲν οὖν λατὰ τὰς ἀ-
 πλᾶς ποιότητας οἰκδοτάτη, ὅποια τίς ὅστις, ὁ-
 λίγων πρόσθεν εἴρηται, μεταβαλλόμεν τε αὐτῶν
 βουλομένοις, ὡδὶ χολῆς ὑπερετεῖν τε ἀναγκα-
 ζομένοις, γὰρ ἀχολία. ἡ δὲ λατὰ τὴν ὅλῃ οὐ-
 σίαν, τῇ πείρᾳ μόνῃ γινώσκειται. μεγίστῃ δὲ
 διδάμνεται εἰς τὴν τῶν ἐδιομένων τε καὶ πινομέ-
 νων λατὸρ γαστρίαν, ὃ λατὰ τῶν γαστρίων μόνον,
 Z 5 ἀλλὰ

ἀλλὰ καὶ κατὰ τὸ σὺν παρὰ τὸ σῶμα, ἢ κατὰ τὴν
 ὅλῳ ὑστίαν οἰκδότῃα ἔχῃ, διὸ καὶ αἰσθητικαὶ ζωῆς
 ζωοὶς ὑπερλαγνύναι τε καὶ πολὺ διαφέρεισαι
 ταῖς ἰδέαις εἰσὶν, οὐδὲν ὁμοίον ἔχουσαι τὴν
 ἀχύρων τε καὶ πύας, τῇ δὲ ὁσῶν τε καὶ λευκῶν,
 ἢ τὴν δὲ ἀρτῶν, τῇ ἐκ κωνίαν τε καὶ ἐλεβόρου. καὶ
 γὰρ ταῦτα ζωοὶς πῶς εἰσὶ τροφαί. γίνονται δὲ
 καὶ ἡ τῇ ποιότητι, οἰκδότατα. εἰ μὴ φυλάτ-
 τειν ἐθέλοις τὰς ἐκράσεις, ταῖς μὲν ὑγρῶν τῶν
 ξηρανόντων ἐδεσμάτων ἀρμόζοντων, ταῖς δὲ
 ξηρῶν τῶν ξηρανόντων. εἰ δὲ ὑπερλαγνύναι, τῶν
 γνάντιων. ὡς δὲ τὸ κατὰ τὸ δορμόν καὶ ψυχρὸν
 εἰς δυσκρασίαν ἐκτροπῆς, ἢ τὴν γνάντιων πρὸς
 φορὰ διαπαντὸς ἀρμόζῃ. δρασικώταται γὰρ
 εἰσὶ, καὶ ὡς αὐτὸ εἶποι τις δρασικώταται τῶν
 κατὰ ὑγρότητα καὶ ξηρότητα δυσκρασιῶν
 αἰσθητικῶν. φασὶν γὰρ τοῦ ὑπὸ τῶν ὁμοίων τρο-
 φῶν εἰς νοσώδη δυσκρασίαν ἀφικνῶνται, ξη-
 ρότροπον δὲ ὀργασάμενον ὁποῦν τῶν μορίων,
 οὐδὲν τι βλάβης σαφές, ὥσπερ εὐδὲ εἰ φυ-
 λάτῃσι ὑγρότροπον. γνᾶργέσετον δὲ τοῖς τε κμή-
 ροις καὶ ἡλικίαι γινέσθωσαν, αἱ μὲν ἄρ' ἐπὶ πρῶ-
 τῆς γνᾶργεως ἄρ' ἐπὶ μερικίῳ ὑγροτάτῃ ἔ-
 χουσαι τὴν σάρκα, ξηρὰν δὲ ἱκανῶς αἰσθητικῶν
 καὶ,

καὶ, μεμνηθεὶς δ' ὅτι τοῖς τοῖς λόγοις χρὴ τῷ
 εἰρημνύων ὅτι τοῖς ποδὶ λεράσεω, ὅπως μὴ τις
 ὑπολάβῃ, αὐτὸς ὑπὸ ποδὶ τῶν ὑγρῶν βαρυμο-
 μνίας ὑγρὸς γίνεσθαι τῶν λεράσι, ὃ καὶ αὐτὸς οἰκθέν-
 τας ὑγρὸν καὶ ψυχρὸν εἶναι τὸ γῆρας, ὅθεν πάτη-
 σεν. ὃ γὰρ αὐτὰ τὰ μόρια τοῖς γέρονσι ὑγρότε-
 ρα τοῖς λεράσεσι δέσιν, ἀλλὰ αἰ μεταξὺ τῶν σω-
 μάτων χάσαι, ὅτι ποδὶ τῆς ὑγρότητος ἐμπί-
 πλαντες, γερόντων τε καὶ νοσούντων νόσους ὑ-
 γράς. ὁποῖον δὲ καὶ τὸ ξηρὸν νόσημά ἐστιν, ὡς ἡ
 μονικὴ ἔξει γινώσκειν, τὸ γεγραμμένον μοι ποδὶ
 μαρασμὸς βιβλίου ὡς μελῶς ἀναγνῶς, οὐχ ἁ-
 παξ, ἢ δις, οὐδὲ πρῶτον ἔχω, ἀλλ' ἐπιστὰς καὶ
 πρὸς ἑαυτὸν τὸ νῦν ἐκαστῶ τῷ λεγομένῳ. πρὸ γε-
 γυμνασθῆναι δὲ χρὴ τοῦ μέλλοντος καλῶς ἀναλε-
 ξάσθαι ταῦτα, ὅτι διδύκτορα ποδὶ λεράσεω
 ὑπομνήματα, καὶ ὡς δὲ δεικνύει τῷ γέροντος
 ἢ λεράσις ξηρὰ, τὸ δὲ πρὸς κείμενον ὅτι ὅτι νῦν
 λόγῳ σώμα θερμότορον τοῦ δεικνύοντος, εἰ μὴ ὅτι
 τῇ πρώτῃ συστάσει μέσῳ ὑγρότης τε καὶ ξηρό-
 τητος ἔστι. πάντως ὅσον ἢ τὴν ἀκμασικὴν ἢ λι-
 κίαν γίνεται ξηρὸν, ἐπὶ δὲ μᾶλλον τε καὶ θαῖον,
 εἰ καὶ φύσις ξηρότορον εἴη, καὶ δὲ καὶ γηράσει ὅσον
 θαῖον ὅσον, καὶ ὡς θαῖον εἰς ἀκμὴν ἀφίκοι, πάντων
 γὰρ

γὰρ γνῶναι παρὰ κμῆ ξηρανομολύων, δύλογόν ὅτι
 τὸ φύσει ξηρότερον εἰς πλὴν ὅλ γεροντικῆς ἀμε-
 τρίας, ξηρότητα ἀφικνεῖται δ' αἴτιον. Διόντοι
 τίνων οὗτοι μάλισα κατὰ πλὴν ἀκμασικῶν
 ἡλικίαν ὑγρᾶς διαίτης, ἥς τὸν τύπον ἀρῆς ὑ-
 πέγραψα, διὰ τε τῶν ὑγραυνόντων ἐπισμαλ-
 των καὶ λουτρῶν, ἀρχῆς τε γυμνασίων συν-
 τόνων, καὶ πολλῶν γινομένων, ὥς τε δέρους ὡ-
 ρα καὶ δ' αἴτιον λούεαι, καὶ μετὰ τροφῶν αὐ-
 θις τὸ δ' οὐτερον ὀνίνῃσι τούτους, καὶ ἡ τ' ὑ-
 χροῦ πόσις. γιναντιώτατα δὲ ταῖς ξηραῖς ἐρα-
 σεσιν εἰσὶν ἀφροδίσια. φείδεαι δὲ χρὴ καὶ μά-
 λιστα αὐτῶν ἐγκαύσεων καὶ κόπων, καὶ φρον-
 τίδων, καὶ ἀγρυπνιῶν, καὶ λινήσεων ἀπασδν
 ὀξείων. καὶ οἱ θυμοὶ δὲ μάλισα τὰς χολώδεις
 φύσεις ἐκπυρρῶντο, ὅξεις γυνῶσι πυρετός.
 ἀπὸρ δ' ἐπὶ πᾶσι διακτῆματα τοῖς θερμοῖς
 πλὴν ἐρασίαν ὑπὸ ὅλ ἀκμῆς, καὶ σύμμετρον δ' αἰ-
 ἀρχῆς ἔχουσιν ὑγρότητα, ταῦτα μάλλον ἀρ-
 μότῃ τῆς φύσεως θερμοῖς καὶ ξηροῖς. δύσλητον
 δ' ὅτι πλὴν ποσότητα ὅλ ὑποδροχῆς τὸ ἐρα-
 τῶντος σοιχείου, σκεπῆτον ὅτι γν τοῖς μάλισα.
 τὸ σῶτον γὰρ ὑπὸ τένειν τε καὶ ἐκλύειν, ἢ αὐξά-
 νειν χρὴ τὸ ὅλ διαίτης εἶδος, ὅσον ὑπὲρ τ' ἐκα-
 τὰ φύσιν

τὰ φύσιν, ἡνυξηταί τε καὶ μεμείωται τὰ φλ
 λεράσεως σοιχεῖα. διὸ καὶ τοὺς ὑγροτόρους τε καὶ
 τοὺς φύσιν θερμοτόρους, εἰ μὴν ἐπαλλάττειν αὐ-
 τῷ θέλει τῶν λεράσι, ὡς τὸ ξηρότερόν τε καὶ ψυ-
 χρότερον εἶδος, χρὴ δὲ φλ γνάντιος διαίτης
 ἄγειν. εἰ δὲ φυλάττειν, δὲ τῶν ὁμοίων. αἱ δὲ
 τριαῦται φύσιν γὰρ τῇ τῶν παίδων ἡλικία ρευ-
 ματικοῖς τε καὶ πληθωτικοῖς ἀλίσκονται νο-
 σήμασι, καὶ πρὸς τούτοις γε σηπεδονώδεσι.
 δέονται δὲ γυνυ γυμνασίων πλεόνων, ἀκριβῶς
 τε φλ γὰρ πῇ γαστρί πεψέως. ὅσα γὰρ γὰρ ταύτη
 διαφθείρεται, νοσημάτων σηπεδονωδῶν ὑ-
 πόθεσις γίνεται παντὶ τῷ σώματι, διὸ καὶ
 πρὸ τροφῆς δις καὶ τρίς οὗτοι λευόμηναι καὶ
 τρίς αὐτοφύεσι θερμοῖς ὑδασι οὗτοι χρώμηναι,
 μάλιστα ὠφελῶνται. σηπεδονὸς γὰρ ἐπὶ αὐτῶν ἐ-
 σίει, αὐτὰ μὲν τὰ μόρια τοῦ ζώου φυλάττειν ὑ-
 γρὰ, κοινὸν δὲ ὅσον πάσης λεράσεως. εἰ γὰρ καὶ
 τὸναντίον αὐτῷ θάττειν ὡς τὸ γῆρας ἀγὰρ τὰ σώ-
 ματα τῶν ζώων ἀπάντων, αὐτό τε τὸ θνητόν
 εἶναι τὸ γυννητὸν σῶμα, τῷ αἰτίαν ἔχει, ὡς εἰ γὰρ
 δυνάτον ἦν αἰεὶ διαφυλάττειν ὑγρὰν τῶν λερά-
 σιν τῷ σώματι, ὅτι ὁμοῖον λόγῳ, ὅν γὰρ
 ἀρχὴν διήλθον, ἀθανάτου ἐπαγγελόμενος ποιή-
 σαι

σαι τὸν αὐτῶν πεθόμηνον, ἀληθὲς ὡς. ἀλλ' ἐ-
 πεί τ' φυσικῶς ὁδὸν τ' ἰδίαν ξηραίνειν τὸ
 σῶμα φυγεῖν οὐκ ἐστὶν ὥς ἐδείχθη, ὥς ὅτι γη-
 ρᾶν ἀναγκαῖον ἡμῖν ὅτι καὶ φθείρεται. πολυχρο-
 νιώτατος δ' αὖ ὁ ἥκιστα ξηραίνόμενος γένοιτο,
 ὅτι δὲ ὑγρᾶς διαίτης πόσι τῶματά τε καὶ πλῆ-
 θος χυμῶν γήυνωσις, χαλεπὸν γίνεται κρατῆ-
 ραι τ' συμμετρίας, ὥς μήτε νόοις ἀλίσκεσθαι,
 μήτε ταχέως γηρᾶν. ὅσον δ' αὖ ὡς τῇ κρασίᾳ,
 πολυχρονιώτατοι πάντων εἰσὶν οἱ ὑγρότατοι,
 καὶ μύρι καὶ ὑγιαίνουσιν, ἐπειδὴν κρατυωθῆ-
 το σῶμα τῶν ἄλλων μάλλον, ὥς πορ καὶ ἰχυρότε-
 ροι μέχρι γήρως ἔχαστος, τ' τ' αὐτῶν ἡλικίαν
 ἔχοντων εἰσὶ, καὶ κατὰ τ' τοῦ ἐπὶ ἡλικίας χρόνον ὑ-
 πό πάντων ἰατρῶν τε καὶ φιλοσόφων, ὅτι τὰ
 στοιχεῖα τ' σώματος ἀκριβὲς ἐγνωσθαι, ἢ κρασίᾳ
 αὐτῇ. καὶ μύρι καὶ ὥς τ' τοῦ μόνου πρὸς ἐξέλιξιν
 κατὰ φύσιν εἶναι. ἀραίῃων γὰρ ἐν τῷ χρόνῳ τῶν
 ἄλλων γίνεται τό γε κατ' ἀρχὰς ὅτι χείρων,
 ὥς τε καὶ τὸν ὑλισσάμενον τῶν πρὸς τὸ σῶμα, τ'
 ἀκρῆστοιων τότε πονοῖται χεῖρ, διὰ τε γυμνα-
 σίῳ ὥς ἐφη καὶ λυγρῶν καὶ βροφῶν πλεόνων, ἐκ-
 κείσεως τε τ' δι' ὕδατος καὶ γαστρὸς γιγνομένων.
 ὅθεν καὶ ἀλλόθεν καὶ ἀποφλεγματισμοῖς ποτε χεῖρ
 αὐτῇ

δαι, καὶ καθάρσει τὴν δύχυναις τε πρὸ πάντων ἐ-
 δέσμεται, οἶνον τε πόσει, τὸ δὲ τὴν λινύτων.
 πόδι μὲν δὲ τὴν δερματὶν κρέσσων, αὐτὰρ κὼς εἴρη-
 ται. πόδι δὲ τὴν ψυχρῶν, ἐφεξῆς αὖ εἰς λεκτέον.
 εἰσὶ δὲ καὶ τῶν αἰμαγίστων διαφοραὶ βῆσι. ἥτοι
 γὰρ οὐκ ἔστι καὶ τῆς ἐτόρου ἀντίθεσις εἰσὶν, ὡς
 μηδὲν μάλλον ὑγρὸς ἢ ξηρὸς ὑπάρχειν, ἢ τὸ ὑ-
 γρὸν, ἢ τὸ ξηρὸν γὰρ αὐτοῖς ὑπεκράτῃν. χειρὶς
 δὲ εἰκότως ὅστις, ἢ ξηρὰ κρέσσιν. ὁ γὰρ γὰρ τῶν χρό-
 νων τοῖς γυνεσὶ γίνετῃ, τὸ δὲ οὐθέως δὲ ἀρχῆς ὑ-
 πάρχει τούτοις. ὑγραίνειν τε δὲ αὐτὸς χρόν καὶ ξη-
 μαίνειν. ἐστὶ δὲ οὗτο γυμνασίοις συμμετροῖς, καὶ
 βοφῆς ὑγραῖς τε καὶ θερμαῖς, οἶνον τε πόσει τῶν
 θερμότητων, ὑπνοῖς τε πλείοσι, πρηνόσμων
 ἡμῶν ὅπως τὰ κατὰ ἑκάστην ἡμέραν γὰρ τῶν σώ-
 ματι γυνώμενα πόδι πώματα, τὸ τε βοφῆς καὶ
 τὸ πόματος ἐκγεγῆς πάντα. πόδι δὲ τὸ ἀφροδι-
 σίω εἴρητῃ μὲν καὶ πρόσθεν, ὡς ἀπαντας μὲν αὖ
 ξηροτόρος τῇ κρέσσιν βλάπτει. νυκτὶ δὲ οὗ
 τῶν αὐτῶν μάλιστα αὖ πρὸς τῇ ξηρότητι, καὶ ψυ-
 χροῖς. ἀβλαβῆ γὰρ ἀφροδίσι μόνον τοῖς ὑγροῖς
 καὶ θερμοῖς ὅστις, καὶ ὅτι φύσει πολὺσπερ μοι.
 πόδι ὡν γὰρ ταῖς ἀνωμαλῶς κρέσσιν αὐ-
 τήκα λεχθήσεται. μοχθηραὶ δὲ καὶ αἰμαγὶς
 ὑγρότης

ὑγρότητ'· ψυχρὰ καὶ κράσεις εἰσὶ, καὶ μάλιστα
 αὐτοῖς τοῖς ῥυμαλικοῖς ἀλίσκοντ' νοσήμασιν,
 ὀνίνησί τ' αὐτὰς ἀλυσία τε καὶ γυμνάσια,
 καὶ διαίεται λεπτότερα, καὶ χεῖσματα με-
 τρώως θερμαίνοντα, ποδὶ ὦρ δ' ἰδέας ἐμπε-
 ρον εἴρηται κατὰ τὸν ποδὶ τῶν κόπων λόγον.
 ὅσοι δ' ὑγρότεροι μὲν εἰσι φύσει, συμμετρῶς
 δ' ἔχουσι τ' κατὰ τὸ ξηρόν τε καὶ ὑγρὸν κρά-
 σεως, ἢ πῶν οὗτοι, καὶ τῶν καὶ κατὰ ὅσον δυσ-
 κρατῶν εἰσὶ μοχθηροί, πρὸς ὑγίαν τε καὶ ῥώ-
 μιν σώματ'· ἐπεγείρει οὖν αὐτῶν χρεὶ καὶ
 ῥωννύει τ' θερμασίαν. γὰρ δὲ τῇ καθ' ὑγρότη-
 τα καὶ ξηρότητα δ' ὕλης διαίτης ἰδέα, τὸ
 μέτρον. ταῦτά μοι σύμπαντα ποδὶ τ' ὁμαλὴν
 τ' δυσκρασίαν ἔχόντων εἴρηται, τοτέσι δ'
 μοίως ἅπαντα τὰ μέρη πρὸς τὸ θερμότερον ἢ
 ψυχρότερον, ἢ ὑγρότερον ἢ ξηρότερον ἐκτετα-
 μένα. ποδὶ δὲ τῶν ἀνώμαλον ἔχόντων τ' κατὰ
 σκεδυνὸν τοῦ σώματος, οὐκ ἐγχωρεῖ δ' ἄρα βρα-
 χέων εἰπεῖν, ἐπεὶ δὴ πολλὰς τ' ζιούτων ὑπαλ-
 λάξας εἰσὶν, ἄλλων ἄλλο μέρος ἔχόντων δ' ὅσ-
 κρατον. ἀλλὰ καὶ καὶ δ' ὅσ' ὁμόνα δύσκρατα ἐ-
 χωσί πινες, ὑπαλλαξας καὶ ζύτων γίνονται
 πολλαί, καὶ δ' ἄρα ὅσον πρότερον εἰπόντων ὅσον
 τῶν

ἔσ' τε τῷ ἀμεμπτοῦ ἔχοντι κατασκηδύω, βιδὼν
 πρὸς βίον δολιχόν, ἢ πόδας πικρόν, ἢ ὅπως αὐ
 τὸς ὀνομάξῃ ἐθέλοι, ποιητέον δέσιν, καὶ μετὰ
 ταῦτα ὅσα τοῖς ὁμαλῶ τῶν δυσκрасίαν γν
 ὁμοίᾳ βίῳ. μεταβήδμεν τῶν καὶ τα πρὸς αὐ
 τῶν ἀνὸμαλῶν ἔχοντας γν τοῖς τῷ σώματι μέρε
 σι τῷ κατασκηδύω. ἀμεμπτοῦ ἢ κατασκηδύμε
 σώματος, ὡς πολλὰ κίς εἴρηται, κατὰ πλάτ
 νοκτέον δέσιν, ὡς πόρ κὶ αὐτῶν τῶν ὑγίαιαν. ἔ
 τε γὰρ ὑγιαίνοντις ἡμῶν δόξῃ τῶν γ' ἀκε
 βῶς ἀμεμπτοῦ ὑγίαιαν ἔκ' ἔχωρ, ὅτ' ἀμεμπτῶς
 κατασκηδύᾳς τὸ σῶμα. λέγουσι δ' ὑγιαίνον
 τας ἡ, ὅδοι μὴ τ' ὁδωδονται π μέρει τῷ σώ
 ματι, εἰς τε τὰς κατὰ τὸν βίον γνεργείας ἀ
 πρὸς ἀπόδοις τυγχάνουσιν ὄντες. ὅτω δὲ κὶ κα
 τασκηδύω σώματος ἀμεμπτοῦ ἔχον, ὅταν μὴ
 ὑπὸ τῷ ἐξωθῇ ἀετῶν ἐτοίμως εἰς νόσον ἀγ
 νται, μὴ δ' ὑπὸ τῷ δὲ αὐτῷ, διωρισμένης διη
 νόου τῷ νοσῇ γνίς συνεχῶς, ὅσῃ τῶν οἰκείαν
 κατασκηδύω τὸ σώματι, ἀλλὰ τῷ δὲ μοχθ
 ρὰν δίαταρ, ἢ τοι γ' ἀργὸν βίον βιδόντας, ἢ ὑ
 πόρ πόνοντας, ἢ πόρ τὰς τῷ σιτίῳ ποιότη
 τας, ἢ ποσότητας, ἢ καὶ ἄλλας ἀμαρτάνοντας, ἢ
 ἡνὰ τῷ ὑπὸ τῷ δὲ αὐτῷ ἐλαβόρας ὑπὸ τῷ δὲ αὐτῷ

Α Α

τας,

τας, ἢ ποδὶ τῷ ὑπὸν ποσότητα σφαλλομέ-
 νος, ἢ χρῆσιν ἀφροδισίων ἀμετρον, ἢ καὶ σιω-
 τήκοντας ἑαυτοῦ, γὰρ λύπαις καὶ φροντίσιν
 ἐκ ἀναγκαίαις. οἶδα γὰρ παμπόλλους εἶναι θανά-
 τας αἰτίας νοσῶντας καὶ ἐκαστον γιναι τόν,
 ἀλλ' ὅ φημι μὲν αὐτοῦ κακῶς κατὰ σκόδαδ' ἰο-
 σάμα, καὶ θάπρη ἐκείνας ὁδοι μηδὲ ἀμαρτάνον-
 τες ὦν κατέλεξα, σιωπῶντας νοσῶντας. ὑποκεί-
 δω θίνω γὰρ λόγῳ πρῶτος, ὁ τῷ κατὰ πλάτος
 ἀμειψόμενον ἔχω κατὰ σκόδαδ' σώματος, γὰρ βίω-
 σις δικῶν δι' ὅλης ἡμέρας ὑπερεῖται, ἢ τοι τῷ μεγί-
 στω δυνάμεων ἴσιν, ἢ μονάρχων, χωρίζομενος
 δὲ τῷ δευτέρῳ ποδὶ τὰ πόδια τῇ ἡμέρας. οὐ-
 σαι δὲ πάλιν ὑπὸ τῷ τῷ χρῆμα λέγω τῷ ἑσπέρῳ.
 πρῶτον γὰρ ὁ λόγος ὁρμάσεται τοῖς ἀναλεγο-
 μένοις αὐτῶν, εἰ μὴ τύχοι διορισμὸς πρὸς ἡμέ-
 ρας. εἰ γοῦν εἶπω χωρίζεσθαι, τῷ καὶ τὰ πρῶ-
 τῳ εἰς τὸν ὑπὸ μέλαινα τοῦ σώματος ἡνίκα ὁ ἡ-
 λιθ δυνή, μὴ πρὸς οἷς ὁποῖας ἡμέρας λέγω,
 πότον ποδὶ τὰς πόδας τροπὰς ἢ χερμα-
 ρινὰς, ἢ κατὰ τὴν ἰσημερινῶν, ἢ χρόνον ἐκ-
 τῶν γὰρ τῷ μετὰ τῶν εἰρημνίων καὶ ἁρῶν, ἀ-
 δυνάτῳ ὅτι συμφερούσας ὑποθήκας ποιή-
 σαδαι. κατὰ γοῦν τὸν ἑσπέρῳ πόδι αἰ-
 μεγίστα

μεγίσαι μὲν ἡμέραι καὶ νύκτες βραχὺ μείζους ὥ-
 ρων ἰσημερινῶν ἵε. γίνονται. καθὰ πέρ γε
 πάλιν αἰελάχισαι, μικρὸν ἀφείχουσαι τῇ θ'.
 Κατὰ δὲ τῇ μεγάλῃ ἀλεξανδρείαν ἵδι. ἢ
 ὥρων, αἰετίζουσαι, ἵ. δὲ αἰετίζουσαι. ὁ ἢ
 ἐν γὰρ ταῖς σμικροτάταις ἢ ἡμέραις, μεγίσαις
 ἢ νυξὶν ἀφιστάμενος τῇ ὑπερσίας ἡλίου δυο-
 μνίς, καθὰ τῇ φαδῇ καθὰ χολίῳ, καὶ λείπει
 δυνάτη, καὶ λοιμνῇναι συμμέτρως. ὅστις δ'
 ὅστις ὅς οὐδ' ἐν ταῖς μεγίσαις, ὅδ' ἐν τῷ τοῖς
 οἷός τ' ὅτι τῇ πρᾶξαι μετρίως, ὅ μὴν ὅδ' ἐγνώ-
 πινὰ τοιαύτῃ διευτυχίαν βίου χρησάμενον. ὁ
 γουὺ ὥρ ἰσμεν αὐτοκρατόρων ἐτοιμότητα
 πρὸς τὴν τοῦ σώματος ὡς μέλαιαν ἀφιστά-
 μεν. Ἀντωνίνῳ, γὰρ μὲν ταῖς μακράς ἡ-
 μέραις ἡλίου διώκοντ' εἰς τὴν παλαιστρᾶν
 παρεγίνετο. καθὰ δὲ τὰς μεγίστας ὥρων
 θ'. ἢ τὸ πλεῖστον ἵ. ὥς ἐξεῖσι τοῖς παρα-
 μόνουσι καὶ αὐτῷ καθὰ τὰς ἡμέρας πρᾶ-
 ξαι ἀπαλλαγῇσι, πρηνότατα τοῦ σώματος
 γὰρ τῇ λοιπῇ μόρῃ τῇ ἡμέρας, ὥς ἅμα τοῖς
 δυνάει τοῦ ἡλίου εἰς ὑπνον τρέπεσθαι. τῇ
 γὰρ τοῖς σμικροτάτης νυκτὸς ἴσης ὅσης θ'.
 ταῖς ἰσημεριναῖς ὥραις, αὐτὰρ καὶ ὁ πρὸς ὑ-

τῷ χρόνῳ αὐτοῖς ὑπὸν τυχεῖν. ὡς κεπήεον
 ἐν εἴτε γυμνάζεσθαι κατὰ τὸν ἐμπροσθεν βίον
 ὁ τοιοῦτος ὑπερέτης ἔθος ἔχει, εἴτ' ἀγύμναστον
 λυέσθαι. ἱνὲς γὰρ οὐδὲ ἄχει τὴν τρίψαδιν πρὸ
 νοῦν τῶν σφῶν αὐτῶν ἀνέκρυνται εἰς τὸ βαλανεῖον
 εἰς ἱάσιν πρὸς ἀχέμενοι τὸ ἔλαιον, ἢ καὶ σλεγγί-
 δια μόνον λαβόντες, ὡς κατ' αὐτὸ τὸ βαλα-
 νεῖον ἀποσλεγγίζεσθαι ἑρμίσσονται. καὶ μὲν οὖν καὶ
 μετρίως φέρουσι τὸ τοιοῦτον ἔθος ἑταῖροι, ὡς τε ἱ-
 νὰς αὐτῶν μήτε νοσεῖν σιωχῶς ὅταν ὥσιν δι-
 δάκνουντο, καὶ καλῶς γε αὐτῶν ἀραιοσυγ-
 κείτης ἑταῖροι τὴν ἰατρικὴν καὶ γυμναστικὴν εἰρηταί-
 δει καὶ ὑφ' ἱπποκράτους ὑγιεινοτρόπος μὲν εἶναι
 αὐτῶν τοιούτους. ἀραιοτῆς γὰρ φησι σώματι, ἐς
 διαπνοὴν οἷς πλείω φέρεται, ὑγιεινότεροι, ὅσοις
 δὲ ἔλασσον νοσερώτεροι. τῶν μὲν οὖν τοιαύτην
 φύσιν σώματος, οὐ χρὴ μετὰγειν ἐφ' ἑτέρον
 ἔθος, ὅτι ὅλως ὁδεμίαν, ἀλλ' ὅσαι δὴ τὴν πολ-
 λὴν χρόνον νοθεύουσιν. εἰ δὲ σιωχῶς τις νοθεύῃ, σκε-
 πῆεον ἐπ' αὐτὴν τὴν αἰτίαν. εὐρεθήσεται δὲ
 τὴν ἀρχὴν τῆς ζητήσεως, ἡμῶν ἅκ' ἐπὶ τὴν νόσον
 εἰδὼς ποιησάμεν. ὅσα γὰρ ἐκ τῆς γυναικείας κα-
 κίας νοσεῖ τὸ σῶμα, διττὴν ἔχει τῶν πρόσφατον,
 ἢτοι πλῆθος, ἢ κακοχυμῖαν. εἰ μὲν οὖν πλῆθος

εικὰς

ρικὰς νόσους νοσῆιν φαίνοιτο, σκηπὸς ἔσω καθό-
 λος εἰς τὴν ὑγιεινὴν δίαταται αὐτῶ, ὅπως συμ-
 μέτρως ἔξῃ τοῦ χυμῶς. εἰ δὲ δὴ κακοχυμῖαν, ὅ-
 πως ἀρτίως. ἡ δὲ κατὰ μέρος πρόνοια τὴν μὲν
 ἐν ποσότητι συμμετρίας εἰρήσεται πρότορον,
 τῆς δ' ἐν ποιότητι, δ' οὐτόρον. λέγω μὲν οὖν ἡ-
 δὴ πόδι τὴν πλοτῶρας, ἐπ' ἀρχῆς ἀναγαγόν-
 τος ἐν λόγῳ, ὅταν ἐλάβῃ τὰ διαπνεόμε-
 να τῷ σώματι ἢ τῷ λαμβανομένῳ, αἱ πλη-
 θωρικὰ νόδοι γίνονται. φυλακτέον δὲ ὅτι τὴν
 συμμετρίαν τῷ ἐδιομένῳ τε καὶ πινομένῳ
 πρὸς τὰ ἐκ γαστρὸς, συμμετρίαν ἔχει σκεψαμέ-
 νων ἡμῶν ἐκαστοῖς τὴν ποσότητα. τοῦ μὲν
 γὰρ ἀντικρὺς εἰς τὸ βαλανεῖον εἰσιόντας, ἐπὶ
 τὰ βίβλα τε κεχῆσθαι καὶ τοὶ καὶ βραχὺ λινεῖσθαι
 πρότορον. ὅσοι δ' ἐφθάνον ταῦτα ποιεῖν, ἐπ'
 ὀλίγον μὲν αὐξῆσαι καὶ αὐτὰ ταῦτα συμβου-
 λούσμεν. ἀφαιρῆν δὲ καὶ τῷ τροφῶν, ἢ τοῦ
 ποιότητος, ἢ τὴν ποσότητος, ἢ καὶ σιωαμφοτέ-
 ρων. τοῦ μὲν γὰρ ταχέως ἀθροίζοντας, ἀξιόλογον
 πλῆθος ἐκαστοῦ. ὅσοι δ' ὁ ταχέως, ἢ ὁ ἀξιό-
 λογον, ἀρκέσει δ' αὐτόρον ὁ αὐτὸς ὁ ἀνθρώπος
 αἰετῇ. τὸ μὲν δὲ τὴν ποσότητος ἀφελῆν γινώε-
 μου, τὸ δὲ τὴν ποιότητος ἐν τῇ τὸ ὀλιγοτρόφῳ

ΑΑ 3 πρὸς φορᾶ

πρὸσφορᾷ ἐδεσμάτων γίγνεται. πολλὰ γὰρ ἐ-
 πίχειοις ἡρέασι διακτώμενοι, πλῆθος ἀ-
 θροίζουσι τάχιστα, δεομένης τ' αὐτῆς τροφῆς
 τρέφειν τε καὶ γυμνασίῳ ἰχυρῶν. ὡς λάρνακα
 ζίνω αὐτὸς ἀκτίον ὅτι μὴ χεδροπὰ τὰ μὴ πο-
 λυτροφία, καὶ ἰχθύς ὁμοίως καὶ ὄρνιθας, ὅτι μὴ πο-
 λυτροφοί. τὴν ἱεροχυμίαν ἀθροίζοντων δὲ ὡ-
 σάυτως τοῖς τὸ πλῆθος ἀθροίζουσιν, ὅτι εἰς ὅτι οὐ
 σκεπτός, ὅτι μὴ δὲ τὴν ἱεροχυμίας ἰδέα μία.
 πυνες μὲν γὰρ ψυχροτόραν τε καὶ φλεγματικῶ-
 τόραν ἀθροίζουσι ἱεροχυμίαν, ζυνες δὲ θερμότε-
 ραν τε καὶ χολωδικοτόραν, ὅτι οἱ δὲ ὑδατωδέραν,
 ὡς περ ἄλλοι μελαγχολικοτόραν. ἀφεκτίον δὲ
 ὅτι ἐκαστὸν σιτίων τε καὶ ποτῶν, ὅτι πᾶσι γιν-
 νᾶν ἐπιμέλως τὸν ἀθροίζοντο αὐτοῖς χυμῶν. εἰ-
 ρητὴ δὲ ποτὶ αὐτὴν ἱκανῶς ἐν τρισὶ μὴ ὑπομνή-
 μασιν, ἀ ποτὶ τὴν ἐν ταῖς τροφαῖς διασπασμῶν ἐ-
 πιτέρησιν. καὶ δὲ τὸν δὲ ἐν τῇ ποτὶ δύχυμίας
 καὶ ἱεροχυμίας, ἢ διάθεσις γίγνεται. καὶ τῶν δὲ
 ἐξωθεν ὅτι τὸ ποτὶ τὴν λεπτωδύσης διαίτης, ἢ τις
 ὑπὸ τῆς δυνάμεως τοῖς τὸν καλὸν μόνον ὡμὸν χυμὸν ἀ-
 θροίζουσι, γίγνεται, παχυνὸν μὴ ὑπάρχοντα πάν-
 τως, ὅτι αἱ δὲ καὶ γλίσχρον. ὡς πάντων δὲ τῶν
 τῶν κοινῶν βοήθημα γαστρὸς ὑπαγωγὴ, καὶ
 μέλιθ'

ὅσοις ὄσι φύσι σκληροτέρᾳ. κοινόν γ' καὶ τὸ τ'
 ἀφροδισίων σύμμετρον. ὡς μὲν γὰρ τ' ἀμέμε
 πῶν κατασκύβει τ' σώματος, ὅς κ' ἂν παντὰ
 πασιν ἀφροδισίων ἀπέχει, καθάπερ ὡς τ'
 ξηρῶν ἐμπέδων εἶρηται. σκεπτόμεν δ' ἐν τοῖς μέ
 λισι πότον ἀπαξ ἢ δις ἐδίδη ὅς ἐν τῷ τοῖς
 τῶ βίῳ συμφέρει. τὸ σκέψαι δ' ὄσι λεφά
 λαον ἢ τε τ' σώματος αὐτ' φύσις, ἢ τ' ὡς τῶ
 του σωθήσεται τὸ διαίτης, καὶ ἵπτον ἐπ' αὐτοῖς
 ἐάν τοι φανῇ, μετακινήσειν εἶναι τὸ ἔθος, ὅπως
 αὐτ' φέρει τ' ἰσχυρὰ γὰρ ὁ ἀνθρώπος, ἀλλ'
 ἢ οὐκ τ' φύσεως, ἢ τ' συμφέροντος ἐνδεῖς
 γίνεται, τῶν μὲν ἐκχολυμνῆς τ' γαστρός, εἶρηται
 μὲν ἢ δις καὶ ὅσα τ' δε γράμματα, εἰρήσεται γ' καὶ
 νῦν. ἐσὼ μὲν αἰεὶ τὰ πρῶτα τῶν ἐδιονμνῶν τε
 καὶ πινομνῶν, ὅσα λαπάτῃ τ' γαστέρα, τῶν
 μὲν οἶνων οἱ γλυκεῖς, ἐδεσμάτων τε τὰ λάχα
 να, δι' ἐλαῖα τε καὶ γάρου τῶν ὑπακτικῶν.
 οὐ γὰρ ἀπαντὸς εἰσι τοῖσι, φυλακτέον τῶν
 οἶνων ὅς αὐτοῦς, ὡς πόρ γε καὶ τῶν ἐδε
 σμάτων τὰ σύφοντα, πλὴν εἰ μετὰ τῶν ἐ
 διωδῶν ἀπαλαί, ἵνα κατὰ τὸν νόμον τὸ σώ
 μα τὸ γαστρός ἢ πρὸς φορὰ γίγνοιτο. λει
 πτόν δ' ἐκ τῶν τῆς ψυχῆς. τίσι γὰρ οὐ μόνον

ἄλυπός ὄστιν ἡ ποιότης χρησὶς τῶν συμφόντων,
 ἀλλὰ καὶ σωτελεῖ τι πρὸς ὑπαγωγὴν γασ-
 τρός, ἐκ τοῦ πνωθῆναι ἢ τὸ σῶμα τῇ κοιλίᾳ.
 γνάργεσθαι δὲ οὐ τῶν ἀπονώτορον ἐχόντων
 αὐτῇ φαίνεται ὅσο γιγνόμενον. ὅσοι δὲ τοῖς κα-
 τὰ παλαίστραν γυμνασίοις ἐχρῶντο πρὸ τῆς λυ-
 βῆς, πρὶν ἐμπειεῖν ἀχόλῳ βίῳ, τούτοις ἀπο-
 σπῆσαι μὴ αὐτῶν βλαβερῶτατον. ὁμοίως δὲ χρῆ-
 σθαι πρὸς τὴν βλαβερῶ καὶ ἀδυνάτομ. ὅπου
 οὐκ ἐφίμω ὀνομάζεσθαι γυμνάσιον εἰδὸς ἀποθε-
 ραπδευτικόν, τούτῳ χρῆσθαι αὐτοῖς ἅμα καὶ τῇ
 πλῆθους τῶν χοιρείων κρεῶν ἀφαιρέσει. ἐπεὶ ὅς
 ἐφην, γνῶσις ἐσθίου ἀμφοτέρω καὶ πρὸ τῆς λυβῆς, πρὶ-
 ν τε τῇ ὥρας γνῆ ὅσο πρακτέον αὐτοῖς ὄσιν, καὶ
 ποδὶ τῇ ποιότητος τε καὶ ποσότητος ὧν χρῆ-
 πρὸσφέρεισθαι, λεκτέον ἐφεξῆς. ὅπου οὐκ εἴωθε
 ποιῆν αὐτός, ἐγὼ καὶ τὴν αὐτὴν ἡμῶν ὀψιαι-
 τόρον ἡγνῆσαι λέξας διὰ τὴν ὥσων ὡς σκέψας,
 ἢ ἢ ἀπολιτικὴν πρᾶξι, εἰπεῖν ὅκ ὀκνήσω.
 ὑποκείσθαι μὴ ἡμέρα καὶ τὴν ὅσο γίγνεται ἰγ.
 τῶν ἰσημοριῶν ὥρων, ἐλπίζεσθαι δὲ ποδὶ δὲ
 καὶ τῷ ὥραν ἢ τῷ σώματος ὡς μέλφει γνῆσε-
 σθαι, κατὰ ταύτῃ τὴν ὑπόθεσιν, εἰδοξέ μοι
 ποδὶ τετάρτῳ ὥραν πρὸσφέρεισθαι τρῶφι ἁ-
 πλῶς

πλεσάττω, ἥ τις ὅστις ἀρῶς μόνος. ἐγὼ μὲν ὅ-
 τως αὐτὸς ἐπραξα. Ἰνὲς δὲ ὅχ' ὑπομνήσσιμ' ἀρ-
 ῶν ἐδίφην μόνον ὁφίων χωρὶς, ἀλλ' ἥτοι μετὰ
 βαλάνων φοινίκων, ἢ ἐλαίων, ἢ μέλιτος, ἢ ἁ-
 λῶν ἐδίφισιν, εἴτα καὶ πίνουσιν γνῖοι Ἰνὲς αὐτῶν.
 ἐγὼ δὲ οὐκ ἐπιὼν ποτὲ ὑπὸ βιαιύτη τροφῇ, καὶ
 μόνον ἐφαγον τὸν ἀρῶν. ἔσω δ' αὐτῶν πλῆθος
 ἐκάσθ' ἑσθ' ὅσον ἄχρι τοῦ διεκῆτης ὥρας γνῖ-
 τῇ γαστρὶ πεφθῶαι δυνάτῃ. καὶ γὰρ εἰ γυμνασ-
 ζέσθ' βόλουντο, μάλιστα αὐτῶς ἀβλαβῶς γυ-
 μνάσασθοντο. βλάβη γὰρ γνῖοις οὐ σμικρὰ γίγνε-
 ται γυμναζομένοις γνῖ τῶ πλῆθ' ἐσιτίων, γνῖοις
 δὲ καὶ ἡ κεφαλὴ πληρῶται, καὶ λατὰ τὸ ἥπῃ
 αἰδοῖσιν γίγνεται τάσεως, ἢ βάρους, ἢ ἀμφοῖν.
 ὅταν οὖν τί τοιούτον συμβαίνει, θόρα πρυτάνου
 αὐτὸ πρᾶχρῆμα. τὰ μὲν λατὰ τὸ ἥπῃ ἐμφρα-
 ξας, ὅσα δ' ἐκφρατῶντων, τὰς δὲ τὴν κεφαλῆς
 πληρώσας, ὅσα πρυτάνων, μάλιστα μὲν πρὸ
 τροφῆς οὐδὲν μὲν κωλύει, καὶ μετὰ τὴν τρο-
 φὴν, ἀλλὰ πύτος μὲν ἐχάτως βραδείας ποιεῖν
 πρὸς ἡμᾶς. αὐτὸ δὲ πρὸ τοῦ τροφῆς, σωτηνωτόρας
 μὲν τῶντων, ὅ μὲν βιάσας ὁποῖας ἐπειγόμενοι
 πρὸς ἡμᾶς πρᾶξιμ' ἐνεργῶμεν. ὅσα δ' ἐκφράτ-
 ται τὸ ἥπῃ, ἀρμόζειν ταῦτα ταῖς βραδύπε-

A A 5 ψίαις,

ψίαις. ἄριστα δ' αὐτ' ὄσιν, ὀξύμελί τε, καὶ τὸ
 δ' ἄ τριῶν πεπόμεν, γν' ὧ μὴδὲν μέμικται τ'
 ἀήθων φαρμάκων, καὶ ἡ λεπιδώδης δίαται.
 ταῦτα γν' βραδυπεψίας ἐπανορθῶσι, καὶ τὰς
 διατὰ τὸ ἡπὶ ἐμφράξας ἰᾶται. Διαφθορὰς δὲ τ'
 γν' τῇ γαστρὶ σιτίων γιγνομένης, οἷς μ' ὑπερχε
 ται τὰ διεφθαρμένα, μέγιστον ἐφόδιον εἰς ὑ-
 γίαν ἔχουσιν, οἷς δὲ ὅχ' ὑπερχετ' ὁ δὲ τῶν ἀλύ-
 πως ὑπαγόντων, ἐρεθισέον. ἐσι δὲ ταῦτα τό-
 τε διοαπολιπτικὸν ὀνομαζόμενον φάρμακον, ὁ-
 ταν ἴσῃ τῇς ἄλλοις λάβῃ τὸν ἵππον, τό, τε δ' ἄ
 τ' ἰσχυρὰ τε καὶ τ' ἐνίκη, ὅσα τ' ἄλλα δ' ἄνι-
 κτ, ἡ ὑπὲρ στυπνέται. τῇς δ' ὅτω διακτ
 μένοις ἀνθρώποις, συμφέρει καὶ οἱ πρὸ τροφῆς
 ἐμμεδῇ, ἐμετθ' δὲ οἶνου πόσεως γλυκεῖος
 γινόμενος. συμβουλὴ δὲ αὐτοῖς χρὴ μὴδὲν
 ἐνισπῶσθαι, ἢ βρομώδες, ἢ ὅλως δύφθακτον
 ἐδεσμα προσφέρειν. τὰ διαλυμένα δὲ ὑπὸ
 τῶν ἰατρῶν δύχυμα ταῦτα ἐκλέγεσθαι. γέ-
 γραπται δὲ ποδὶ αὐτ' ἐπορῶθαι, διατὰ τὸ ποδὶ
 τῷ δύχυμίας τε καὶ λιανοχυμίας ὑπόμνημα.
 γέγραπται δὲ ὡς ἐφ' ἡ δὲ καὶ τοῖς τρισίμ
 γν' ὧ ποδὶ τῷ γν' ταῖς τροφαῖς διωάμεως, ὁ λό-
 γος ὅσι. ὑπὲρ τῆς δὲ τῇς οὕτως ἔχουσιν ἀν-
 θρώποις

θρώποις ἐκ διαλφμμάτων χρόνος συμμέτρῳ τῷ
 γαστρὸς ὑπαγωγῇ ὅλῃ τῇ μετρίως καθαυρόντων,
 ὁποῖον ὅστι δὲ ἀλόως πικρόν. ἔτι γὰρ αὐτὸ κα-
 λῶσι πολλοὶ τῶν ἰατρῶν, ὥσπερ γνῶσι πικρὰν
 δηλυκῶς. ἐὰν δ' ὑπερβῆς πολλῶ χρόνῳ, τὴν
 κακοχυμῖαν ἀθροίζεσθαι, νοσημὰ καλεπὸν αὐ-
 τῆς συμβῆσεται, καὶ δυνάμει γε τὴν φρενὸς
 ἐκείνης, γὰρ αἷς ἐορτῇ τίς ὅστι δημοτελὴς ἐλθυ-
 θὲρ ὅσα τῇ δαλκικῇς ὑπερβείας αὐτῶν. ἀλλὰ δὲ
 ἀκρεσίαν οὐ μόνον ἑδὲ ποιῶσιν εἰς ἐπανάρ-
 θωσιν τῇ κατὰ τὸ σῶμα μοχθηρῶς ἡθροισμέ-
 νων, ἀλλὰ καὶ πρὸς ἐπιπληροῦσιν αὐτὰ, κα-
 κῶς διατεώμενοι κατὰ τὰς ἐορτάς. ἀλίστην-
 ται φρενῶν νοσημασιν, γνῶσι μὲν αὐτῶν
 οὕτως χρόνις, ὥς γὰρ ἀπάσῃ τῇ ζωῇ πόδιμέ-
 νῃ, ὁποῖον ἐστὶ κακόν, ἢ τε ποσὶ ἀγρὰ καὶ ἢ
 ἀφθείτις, καὶ ἢ νεφείτις. γνῶσι δὲ ὁξείσι μὲν,
 ἀλλ' ὁμοχλοῦσιν αὐτοῖς ἦτοι καὶ ἐκαστον
 ἔτι, ἢ πάντως γε ὅλῃ διανοίῃ, πινὲς δὲ
 καὶ δίς, οὕτω ναυοῦσιν καὶ γὰρ ἔτος. ἢ δ'
 ὑγιεινὴ τέχνη αὐτῶν πειθομένων αὐτῇ δια-
 φυλάττειν ὑγιαίνοντας ἐπαγγέλλεται, τοῖς
 δ' ἀπειθοῦσιν, γὰρ ἴσθαι κατέστηκεν, ὥς
 εἰ

εἰ καὶ μηδ' ὅλως λῷ. ἀπειθῶσι δ' ὅτιοι μὲν ὑ-
 πό τ' γν' ἔσθ' πρᾶχρημα νικηθέντος ἡδονῆς,
 ὅς ἀκρατεῖς τε καὶ ἀπολαύσας ὀνομάζομεν. ὅτιοι
 δὲ ὑπὸ φιλοτιμίας λῷ ὀνομάζομεν οἱ νῦν ἑλ-
 λῶντες λεγνοῦσθαι, ὅποῖος λῷ καὶ ὁ πάντα μάλ-
 λον ὑπομείνας παθεῖν, ἢ πιπῶδ' σιωπῶντος ὁ-
 λον τὸ σῶμα, συμβαλόντων αὐτῷ τ' ἰατρῶν
 τὸ βοήθημα ὅσον, ὅσον τ' ἰατρῶν ἰατρῶν. γίγνεται
 δ' αὐτὴ λῷ μὲν ὑπὸ τῇ κατ' ὅλον τὸ σῶμα
 δυσκρασίᾳ, κατὰ τὴν αὐτὴν ἰατρῶν τε καὶ ψυ-
 χρῶν ὑποβολῇ, ὅτιοις δὲ ὅσον τὴν ἀναστοπι-
 κῶν δυνάμει, ἢ θρεπτικῇ, ἢ ἀμφοτέρων ἀρῶν
 σοφῶν οὐκ ἔστι φύσει. πάντας δὲ τοὺς οὕτως ἔ-
 χοντας ὀνίνῃσι, ὁ καλὸς μὲν ὑπὸ τῶν νῦν ἑλ-
 λῶν ὁρόπαξ. καὶ γὰρ ἀναδ' ὡς σιωπῶντες,
 καὶ θρεπτικῇ, καὶ πολλὰς γε τ' ἰατρῶν ἔμπροσθεν
 ὅσον ἰστέον παχυθέντας ὑπὸ τῇ βοηθήματι,
 καὶ μάλ' ὅσον ἢ μὲν ἀναστοπικὴ δυνάμει
 ἀρῶντος ὅσον. ἢ θρεπτικὴ δὲ ὅσον ἀρῶντος ὅσον μὲν,
 ἀλλὰ δὲ ἀπὸ τῆς ὑλῆς ὑπὸ τῆς αὐτῆς φέρει αὐ-
 τάρκως ὅσον δυνάμει, τοῦτο συμβαίνοντος αὐτῇ
 δὲ ὅσον τῇ ἀναδ' ἀναστοπικῆς τροφῆς. ἀλλ' ἔ-
 νιοι ὡς ἑφ' ὑπὸ φιλοτιμίας, ἵνα μὴ δόξω-
 σιν ὁμοίως τοῖς ἰατρῶσι ἢ καλλωπιζομένοις
 πιπῶδ',

πηδῶσι, φεύγουσι τὴν δὲ αὐτῶν βοήθειαν ἄλλο
 τι λελόντες ἡμᾶς ἐφορῶν αὐτοῖς βοηθη-
 μα ᾧ ἰχθυότης. ἐσι δὲ ἄλλοι μὲν τῶνδε δυνά-
 μις ἔχοντες ἰσχυρὰ φελεῖν μὲν τοὶ δυνάται τὰ
 τοιαῦτα, πρὸ τοῦ λυτρεῖν χερσὶ μὴ πάνυ μα-
 λακαῖς, ὥς πρὸς αὐτὸ μὴδὲ τραχείαις ἀνατρίβειν
 τὸ σῶμα, μέχρι πρὸς αὐτὸν ὀδύθος γῆν, καὶ πειτε-
 τρίψι σκληρᾶ, μὴ πολλὰ πιλῶντας τὸ δέρι-
 μα, πυκνὸν καὶ σκληρὸν ὀργαζέσθαι, καὶ με-
 τὰ ταῦτα γυμνασίῳ συμμέτροις χρῆσάμε-
 νοι, εἴτα λυσάμενοι, αὐτοὶ τοῖς χρόνις κατὰ
 τὸ βαλάνειον, ἐκμαλθῆναι παρὰ πλησίον τῇ
 πρὸς φρεσὶν ξηροτριβίᾳ, καὶ μετὰ ταῦτα ἐπα-
 λείψασθαι ἐλαίῳ βραχεῖ, προσφόμεναι τὰ σι-
 τία. σιωπὸς γὰρ τῶν τοιούτων ὄσιον, εἰς τὸ (αρ-
 κώδεις γένεσθαι ἐλκύναντες αἶμα χρεστόν, ὡς ῥ-
 ῥῶναι τὴν γὰρ αὐτοῖς θρεπτικὴν δυνάμιν, ὅπως
 μὴ διαφορηθῇ τὸ ἐλχθεῖν. ῥώννυται μὲν δὲ ἡ
 θρεπτικὴ δυνάμις, ἐκ τῆς θερμανθῆναι τὰς σάρ-
 κας, ὅς διαφορεῖται δὲ τὸ πρὸς ἀγόμενον εἰς αὐ-
 τὰς αἶμα χρεσμενῶν ἐλαίῳ, δυνάμιν ἐμπλα-
 στικὴν ἔχοντα φαρμακῶν. εἰ δὲ τὰ ᾧ ἡλικίας ἐ-
 πιτρέπῃ καὶ ψυχρολυσίας ὁ αὐτὸς ἄνθρωπος
 χρώμενος αἶμα τοῖς εἰρημνείοις, ὀνύσειτ' μεγα-
 λως.

λως. ἔμπαινον δ' ὑπὸ τῶν ἀμέτρως παχυυνθίν-
 των, ἐκλύειν μὲν χρεὶ τῶν ἀνάδοσιμ, αὐξάνειν δὲ
 χρεὶ τὰς ἀπορροίας τοῦ σώματος. ἢ μὲν ἐν ἀνά-
 δοσις ἐκλύει τὴν συνεχέειν ὑπαγωγὰς γαστρός,
 ἐθισάντων ἡμῶν τὰ τῶν τροφῆς ὄργανα κάτω
 ταχέως ὠθεῖν, ὅσα ποδιέχεται ἢ τῶν ταῦτα. τὰς
 δὲ ἀπορροίας τοῦ σώματος αὐξάνειν, ὅξεσι γυ-
 μνασίοις, ὧν ἐστὶ καὶ δρόμος, ἀλείμμασι τε δια-
 φορητικοῖς τρίβοντες ὑπὸ πλείστον. εἰν δὲ χρεὶ
 τῶν τρίβειν δηλονότι μαλακίῃ τε καὶ ἀραιωτι-
 κῇ. ἐγὼ γοῦν πινὰ παχυὴν ἱκανῶς, ὀλίγῳ χρο-
 νῷ συμμέτρως ὕδατος ἐργασάμην, ὅξεϊ
 δρόμῳ χρεὶ δὲ καταναγκάζων, εἴτ' ἀπομαλ-
 των μὲν τὸν ἰδρωτὰ σινδύσι καὶ λίαν μαλα-
 καῖς, ἢ λίαν βραχείαις, ἐφεξῆς ἢ τρίβων ὑπὸ πλεί-
 στον ἀλείμμασι διαφορητικοῖς, ἀκαλῶσι καὶ δὴ
 σωήθως οἱ νεώτεροι τῶν ἰατρῶν, ἀκοπα, καὶ με-
 τὰ τὴν διαύτην τρίβειν ὑπὸ τὸ λωτρὸν ἄγων,
 ἐφ' ὃ λωτρῷ, βροφῇ μὲν δύθειν ὁ πρὸς ἐφόρῳ,
 ἡσυχάζειν δὲ μεταξὺ κελύων, ἢ καὶ πῶς συ-
 νήθων αὐτῷ πρὸς τῇ, αὐθις ὑπὸ τὸ δούτορον
 ἡγοῦ λωτρὸν, εἴτ' ὅγκος ἐδεσμάτων ὀλιγοβό-
 ρος ἐδιδόου, ὡς ἐμπιπλάσθαι μὲν, ὀλίγον δ'
 ὅς αὐτῶν εἰς ὅλον ἀναδιδόσθαι τὸ σῶμα. καὶ
 τὰς

τὰς ἄλλας ἢ δυσκрасίας γὰρ ὅλα σώματα γι-
 γνομέναι, ὁμοίως ἐπανορθῶσιν, πρῶτον ἢ
 ὡς πρὸς τὴν πρᾶξιν, εὐερίσκοντα τὸν σκο-
 πόν, εἶτα τὰς διωαιμίας αὐτὰ δρᾶν ὕλας.
 διὸ καὶ σωτήριος ὁ νοῦς λόγος ἀπαξ γίγνεται,
 πρὸς τοὺς μεμνημένους, τῆ τε τρίψεως καὶ τῆ γυ-
 μνασίῃ, καὶ τῆ λουτρῶν τὰς διαγωγὰς, ἐν τε
 πρὸς τοῖς, ἐδεσμάτων τε καὶ φαρμάκων.
 ποδὶ μὲν ἐν τρίψεω τε καὶ γυμνασίῃ, γὰρ πῆδε
 τῇ πραγματείᾳ πρὸς τὴν εἰρητή. ποδὶ δὲ τῇ
 τροφῇ ἐτόρῳθι, λαβὰς περὶ γε καὶ ποδὶ τῆ φαρ-
 μάκων. ἡ γὰρ τριητὶς μέθοδος διδασκαλίας,
 τὰς λοιπὰς καὶ λαθ' ὅλας ποδὶ λαμβάνουσα, εἰς πολ-
 λὰ τῆ κατὰ μέρος, δύμνημόνδυστος τε καὶ σω-
 τήριος γίγνεται. ἐγὼ δὲ ὅ μόνον τὰς κατὰ ὅλην
 γὰρ, ἀλλὰ καὶ τὰ παραδείγματα τῇ κατὰ μέ-
 ρος αὐτοῖς προσεβίς, τελειοτάτῃ ἡγοῦμαι
 ποιεῖσθαι τὴν διδασκαλίαν. καιρὸς ἐν ᾧ δὲ με-
 ταξὺν ὡς τὰς ἀνωμαλίας κατασκευαῖς τῆ
 σωμάτων, αἱ δὲ καὶ νοσώδεις πάντως ὄσιν.
 ἀνωμαλοὶ δὲ κατασκευαῖς γίνονται βριπήως.
 διὸ καὶ ἡ τοῦ σώματος ἡμῶν σωθεῖς ὅτι
 τριητὴ, μία μὲν ἢ ἐκ τῶν πρώτων σοιχείων, ὅτι
 ὡς γέγονε τὰ καλούμενα παρὰ Ἀριστοτέ-
 λους

λης ὁμοιομορῆ. διδυτώρα δὲ, ἢ ἐκ τούτων αὐτῶν
 τῶν ὁμοιομορῶν, ἃ δὲ καὶ αὐτὰ σοιχεῖα πάλιν
 ὅσιν αἰσθητὰ τῶν ὁμοιομερῶν, ὅθεν ἢ τῶν ὀργανι-
 κῶν γίνεται σωώσεις. ἐπ' αὐτοῖς ἢ τρίτη τ'
 παντὸς σώματος, ἐκ τῶν ὀργανικῶν. δύσκολω-
 τώρα μὲν ἐν ὅσιν ἢ τρίτη λεγομένη, καὶ δια-
 γνωδιῶναι, καὶ προνοίας τυχεῖν. δύσκολωτέ-
 ρα δὲ ἢ διδυτώρα, χαλεπωτώρα δὲ ἢ πρώτη.
 βέλλουσιν οὖν ἀπὸ τ' ἥτις ἀρξάσθαι, ῥάονα τιῶν
 τε διαγνωσιν ἐχέουσιν, καὶ τιῶν πρόνοιαν οἷον
 οὐθῆως αὐτῶν κεφαλῆς. οὐδὲν γὰρ χεῖρον γν-
 τούθεν ἀρξάσθαι, δύσκολωτε φύσει γινομένης,
 ὥς πολλὰ γυνῶν ποδὶ πλώματα, ὅσων αἰ βλά-
 βαι γίνονται τοῖς ὑποκειμένοις ὀργανοῖς, ἐφ'
 ὅτι αὐτῶν τραπῆται τὸ ποδὶ πλῶν. ἐτοιμο-
 τάτη μὲν οὖν ἢ εἰς τὸ σῶμα καὶ τὰς εἰσὶν φο-
 ρά. πρᾶγινετο δὲ καὶ εἰς ὀφθαλμοὺς, γνῶναι δὲ
 καὶ εἰς ὦτα. τιῶν δὲ εἰς τὸ σῶμα φορὰν τ' πρῶ-
 τωμάτων ὑποδέχεται, σόμαχος τε καὶ ἢ
 τραχεῖα ἀρτηρία. λαλῶσι δὲ αὐτῶν καὶ βρόγ-
 χον, ἢ τὸ σωματικόν τ' σῶματι πᾶρας ὑψη-
 λόν. ὀνομαζέται δὲ λάρυγξ ὀργανον φωνῆς ὑ-
 πάρχον, ὥς γν' τῶν ποδὶ φωνῆς ὑπομνήματι δὲ
 σφικται. οὕτως τε οὖν αὐτὸς ὁ λάρυγξ ὑπὸ
 τῶν

ὅν εἰς αὐτόν ἐκ τῆς κεφαλῆς καταρρέοντων
 ὑγρανόμενον. γὰρ ἀρχὴ μὲν βραγχώδη τιμὴ
 φωνῶν ὀργάζεται, προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου, με-
 κρανῶν. ἢ δ' ὡς πλεονῶν ἡκὴν τὸ κακόν, ἀπόλυ-
 ται πᾶσα, σιωπῇ διαβρίχεται γὰρ τῶν λάρυγγι καὶ
 ἡ ἀρτηρία. θορυβία δὲ τὸ ῥόδιμα τὸ ὄντ',
 ὅκ' εἰς φωνῶν μόνον ἢ βλάβη τοῖς εἰρημνίοις
 μοιρίοις, ἀλλὰ καὶ χαλεπωτάτη τις ἀνάβρωσις
 προσέρχεται τοιαύτη τῇ φύσει, οἷας καὶ κατὰ
 τὸ δόγμα βλέπομεν βλάβη μόνον γιγνομέ-
 νας πολλὰς, αὐτὸ δ' ἐξωθεν αἰτίας. οὕτως
 ἢ καὶ τῶν δούμων αὐτοῖς ἐλκὸς, καὶ φθὸν καλῆς
 τὸ πάθος. εἰ δ' εἰς σόμαχόν τε καὶ γαστέρα βέ-
 πηται τὸ ῥόδιμα, ψυχρὸν μὲν ὑπάρχον, εἰς δύ-
 σκρᾶσίαν ψυχρὰν ἀγὰρ τὰ σώματα, δόρμον ἢ,
 εἰς δόρμιν, ἐλκοῖ δὲ τιθεῖται τοῦ χρόνου. κατ'
 ἀρχὰς ἢ τὰς τε ὀρέξεις βλάβη καὶ τὰς πεψί-
 εἰς δ' ἢ τὴν ψυχρὴν ἢ τὸ ῥόδιμα, βραδυπεψίας
 τε καὶ ἀπεψίας, καὶ ὀξυρεγμίας ὀργάζεται. εἰ δ'
 δὲ καὶ διαφθορὰ μόνον, εἰς διαφθορὰν ἀγει τὴν
 τροφήν, ἢ τοὶ λινοσώδεις, ἢ ὀξώδεις ὀρυγὰς
 ἀναπέμπουσα, ἢ λινοὺς ἐτόρας ἀρρήτως τε καὶ ῥη-
 τῆς ποιότητος. ὑποκαταβαίνουσα δὲ, ἢ βλάβη
 καὶ τὴν νῆσιν ἀδικεῖ, καὶ τὸ καλόν. ἀπὸ τῆς

ἢ καὶ τὰ ἐμειντορίον ἀγγείων, δι' ὧν εἰς
 ἡπὶρ ἡ ἀνάδοσις γίνεται, καὶ ἡσὶ μὲν ἀνορεξία
 παρακολοῦσιν. γνῶσις δὲ ὀρεξίς πρὸς φύσιν,
 αἷς ὀνομάζουσι κυνώδης, ἢ καὶ μοχθηρὰ ἐδε-
 σμάτων ὑπὸ θυμῷ, καθάπερ ταῖς λιπώσεσιν.
 εὐδελον δὲ, ὅτι καὶ σαφυλή, καὶ παρείδημα, καὶ
 πρὸς λίθους, ἀντιάδες τε καὶ βρώσεις ὀδόντων,
 ἐλκώσεις τε καὶ σηπεδόνες ἐν τῷ σώματι, οἷς
 ἐκ τοῦ κεφαλῆς εἰς αὐτὰ καταρρέουσιν ἰχώρ-
 σιν ἔπονται. καὶ τό γε πολὺ πλῆθος τῶν ἰατρῶν,
 ἢ τὸν γαργαριῶνα τέμνουσιν, ἢ φάρμακα δι-
 δόασιν, ὅπως ἀναπύνη τὰ δὲ τοῦ βραχέως ἀφ-
 τηρίας εἰς τὸν πονδύμονα κατανεχθῇ. τοῦ
 γαστροῦ δὲ ἄλλοι πονοῦνται, καθάπερ ἄλλοι
 τῶν ὀδόντων τε καὶ τοῦ σώματος, ἢ καὶ τῶν ἐν τῇ
 ῥινὶ σπυρταμυλῶν, ἵνα τὸς ὀφθαλμοὺς, ἢ τὰ ὦτα
 πρὸς ἀλίπω, βλαπτομένηων ἐκ ὀλίγων εἰς αὐτὰ.
 βέλλον δ' ἡ οἴμα, τὴν οἶον πηγὴν τῶν κα-
 κῶν ἐκκῶσαι, ῥώσαντα τὴν κεφαλὴν, ἢ εἰς
 πρὸς ἀδυνάτην εἰς ὅσον δὲ τὴν σφοδρότητα
 τοῦ φυσικῆς δυσκρασίας. πονοεῖν δὲ γοῦν
 αὐτῆς δὲ παντὸς, τὴν γὰρ ἔξω τῆς πονοίας,
 ἀπὸ τοῦ κατ' αὐτὴν ἰδέας ποιούμενον, οὐχ ὡς
 γνῶσις τῶν ἰατρῶν, ἀπὸ πάντων ἀπὸ ταῖς κεφα-
 λαῖς,

λαῖς, τὰ ὅλα θανάσιος καὶ νάπυος πρὸς φέ-
 ρουσι, οὕτως δὲ καὶ αὐτοὶ πρᾶττοντες. εἰ γὰρ
 ὑπὸ θερμῆς δυσκρασίας ἡ κεφαλὴ κακῶς ἰ-
 χθῇ, βλαβερά τὰ τοιαῦτα φάρμακα, καὶ οἶνον
 αὐτῶν λαττοῖς πολλοῖς πόσιμων ὑδάτων πρὸς
 ρηγορεῖν, ὅλα φερεῖντας τε ἅμα αὐτῶν ἐν τῇ κεφα-
 λῇ γυνομένης ἀτμῆς θερμῆς, καὶ τὴν κεφαλὴν
 ὅλῳ ἐργαζομένης βελτίω. βλαβερά ὅ τῶν
 ἡ τὸ αὐτῶν φυδρὸν θόρυβον ὑδάτων χρῆσις. ὅλα μὲν
 γὰρ αὐτῶν θανάσιον τέθεικα καὶ ἀσφαλτώδη, τῶν
 θορυβάνων γινώσκοντες ταῖς φύσει θερμαῖς
 κεφαλαῖς. ὅλα δὲ συπνικώδη, ὅλα σιγνῶν. μό-
 νοις δ' αὖ, εἰπὼν ἄρα τοῖς γλυκέσι τῶν αὐτῶν
 φυδρῶν ὑδάτων, ἀβλαβὲς χρεῖν. ὅλα γὰρ ἀ-
 σφαλὲς εἶπῶν, ὥς τὸ γένηται καὶ ὠφελῆσαι
 παρ' αὐτῶν, οὐχ ὁμοίως ἀσφαλὲς. οὐ γὰρ
 εἰάν τις ἴσως θόρυβον, μὴ μετέχοντα τινὸς δι-
 ναμῆος φαρμακώδους θορυβῆς. ἅμεινον δὲ
 τῇ πείρᾳ κρίνειν τὰ τοιαῦτα τῶν ὑδάτων.
 καὶ γὰρ καὶ σπανίως εὐρίσκεται παρ' ἡμῶν
 ἀκρῶσιων ἐν πόλει, οὐ πολὺ πλεόνων ῥ-
 γῶν πρὸς δὲ ἐλαττώσων ἢ δέκα. τὸ μὲν οὖν
 παρ' ἡμῶν γινώσκοντες (οὕτως γὰρ ὀνομάζεται
 τὸ χρωεῖον) γινώσκοντες ὅτι ὅλον, ἐκ μιᾶς πη-

B B 2

γῆς

γῆς ἀνίχου. γν' δὲ βελ' φλ' πρὸς τῆς ἐτόρου, καὶ
 ἄλλη παγκύ φαρμακώδους ὕδατος, ὡς πορ
 παρ' ἡμῶν γν' λυκέτοις. ὅσοι δὲ σφόδρα θερμὴν
 καὶ διακαῆ ἔχουσι κεφαλῇ, ἄμφορ αὐτοῖς ὡ-
 ρα θερμὰ ἀλείφειν ῥοδίνῳ, χωεῖς συμμάτῳ
 ἐκ μόνων ῥοδίων γεγνότι, καὶ τοιό γε αὐτῷ,
 βέλλιον δὲ τὸ καλὸν μύλον ὁμφάκινον τε καὶ
 ὠμοτριβὲς ἔλαιον ἐμβεβλημύλων τῶν ῥοδίων,
 καὶ πολὺ γε βέλλιον, εἰ καὶ χωεῖς ἁλὸν ἐσκιδνασ-
 μύλον εἴη. Ἰνὲς δὲ κεφαλὰς ὁρᾷ τῶν ἀρτηριῶν
 ἱσθμῶν γν' συμπῶμασι γίγνοντι, σιτωματι-
 κοῖς τε καὶ κεφαλαλγικοῖς, ἐφ' ὧν καὶ ταῖς
 ἀρτηριοδυσμίαις χρώμεθα, φλ' ὑγιεινῆς πραγμα-
 τείας ἐκπεπῶκῃς. τὰς μὲν συνεχὲς ὀδυνομέ-
 νας ὁρᾷ τῶν νούρων δύαιδισίαν, ὁρᾷ φλ' κε-
 φαλῆς ἐκφυόμενα, βελ' πλείσῳ μὲν αὐτῇ μέ-
 ρει τὸ φλ' γαστρὸς σῶμα διαπλέκει. φδρέται δὲ
 πῖς αὐτῶν μοῖρα, καὶ πρὸς τῶν λοιπῶν γαστέρα,
 φλ' ὑγιεινῆς τέχνης ἐργον ἰάσασθαι. μᾶλλον δ'
 ὅπως μὴδ' ὅλως γίγνηται ταῦτα πᾶσιν οὖν
 ζῆν ἀείσει πεφυλακῇ πενοχημύλων ἡμῶν τῶν
 χολώδων χυμῶν. ἢ τοι μὴδ' ὅλως συρρεῖν εἰς τῶν
 κοιλίαν, ἢ ὅτι τάχιστα λεγοῦνται. τοι μὲν οὖν
 μὴδ' ὅλως συρρεῖν, ἢ πρόνοια γίγνεται, ὁρᾷ τοι
 δαῖτον

δ᾽ ἄπ' οὐρανὸν ἐδίδου. ὅταν μὲν γὰρ, ἢ μὲν ὅλον τ' σῶμα
 τῷ ἱεράσιν ἢ χολωδισέρεα, τὰ δὲ λατὰ κοι-
 λίαν ἀπονωνώτορα, σπείζεσθαι δειτ' ὁ δὲ βοφῆς
 δύσομάχου. μὴ γνομένης δὲ τὸ τὸ, λατὰ ῥέει-
 σιν ἰχθῶντος εἰς αὐτὴν, ὅς ἀθροίζῃ τὸ σῶμα ποδὶ
 αὐτοῦ. ἐκ δὲ τ' τὸ τὸν ἀναθυμιάσεως, ὃ μόνον αἰ-
 κεφαλαλγίαι γίνονται πρὸς, ἀλλὰ καὶ τὰ τῶν ὑ-
 ποχειομένων συμπτώματα, καὶ ἴσιν αὐτῶν ἐ-
 πιληπτικῶν πασμοί. τούτοις οὐκ ἀπασιν, ἢ μὲν
 ὅλην δὲ αἵματα πρὸς τὸ ψυχρότερον μάλλον καὶ ὑ-
 γρότερον ὑπαλλαχθεῖν. ἁγνῶν δὲ τὰ συν-
 ῥέοντα δι' ἐμέτωπον τε καὶ γαστρός ὑπαγωγῆς.
 ῥωννύδω δὲ ὁ σόμαχος, ἐδ' ἐσμάσι μὲν ἐκα-
 σης ἡμέρας πρὶν ἐκχολωθῆναι, φαρμάκοις δ'
 ἐκ διαληψιμῶν μακροτέρω, ἀψινθίου τε
 λόμης, καὶ ὁ δὲ τ' ἀλόης, ὡς καλοῦσι πικρὰν.
 ἐκκαθαίρει γὰρ αὐτὸ καὶ τὸ ὁ δὲ βάθος χολωδῆς
 ἐν τῇ χιτῶνι τῇ γαστρός, ὃ πάντοτε τὸ ἀψιν-
 θίου δυνάμειν ποιεῖν αὐτὸ. ῥυπτικὰ τε γὰρ αὐ-
 τῶν καὶ συπτικὰ δυνάμεις εἰσὶ μόναι, ὥστε τὸ
 μὲν ὡς αὐτὸ εἴποι τις ῥυπτικῶν τῶν χιτῶνων τῇ γασ-
 τρός ἀποπαῶν, ὃ μὲν εἰς τὰ λατὰ βάθ' αὐτὸ
 ὅσον, ἐλκερῶν ἔξω αὐτὸ καὶ ἁγνῶν ὡσπερ ἢ ἀλόη.
 τὰ δὲ ἔξωθεν τοῦ σώματος χρίσματα τῇ γασ-
 τρός,

ζῆος, ὡς ταύτῳ ἔσω μετρίως σύφοντα. μή-
 λινον δὲ ὅτι, καὶ μασίχινον, καὶ νάρδιον, καὶ τὰ
 τοιαῦτα. θέρους μὲν τὸ μήλινον μάλλον, γὰρ χει-
 μῶνι δὲ ἡ νάρδιος, ἥρος δὲ τὸ μασίχινον, γὰρ τῷ
 μέσῳ γὰρ ὅσοι ὅτι, μηλίνον τε καὶ ναρδίνον μύ-
 ρον. θορμαίνοντες μὲν τὸ ναρδίνον, καὶ μάλισθ'
 ὅταν ἀμώμω πλέον ἔχῃ, ψύχοντο δὲ τὸ μη-
 λίνον. ταῖς δὲ πλατταῖς γυναιξὶν ὑπάρχει νάρ-
 διος ἡσθητικὸν χρίσμα, φαρμάκον τε καὶ τὰ λα-
 λούμενα σπικατα, θορμαίνοντα καὶ βωννύντα
 τῇ γαστρίᾳ. εἰ δὲ μὴ μόνον ἡ κεφαλὴν θερμὸς
 ἰσχυρὰς ὡς πέμπῃ τοῖς λατὰ γαστρίᾳ χωρίοις,
 ἀλλὰ καὶ αὐτὴν τύχῃ θερμῶς δυσκράσιαν
 ἔχει, τοῖς ἐμψύχοισιν ἐδεσμάσι τε καὶ πόμασιν
 αἰεὶ χρῆσθαι προσήκει τὸ μάλλον τε καὶ ἡσθητικὸν γὰρ
 αὐτοῖς ὑπαλλάττοντα λατὰ τὰς ὥρας τοῖς ἔ-
 ρους, οὐ πρὸς τὸν ἀντίον ἀφικνουμένους, ὥς-
 πορ ὡς τῷ δύκρωτον ὀργαζόμεθα. χειμῶ-
 νος μὲν θερμαίνοντες, θέρους δὲ ψύχοντες.
 ὡσαύτως δὲ εἰ καὶ ἀμφοτέρω τὰ μόρια πρὸς
 ψυχρὰν ἔχει δυσκράσιαν. αἰεὶ μὲν χρῆσθαι τοῖς
 θερμοῖς ἐδεσμάσι τε καὶ πόμασι καὶ χρί-
 σμασιν. ὑπαλλάττειν δὲ αὐτὰ λατὰ τῇ ὥρᾳ,
 ὑπέρθετον καὶ ἀνιγνίτας. χαλεπὴ δὲ γίνεται
 μύξις,

μέγιστος, ὅταν ἤτοι γε εἰς θερμὴν γαστέρα καταρ-
 ρέωσιν ἐκ τῆς κεφαλῆς οἱ ψυχροὶ καὶ φλε-
 γματώδεις ἰχῶρες, εἰς τὴν ψυχρὰν δὲ οἱ θερ-
 μοί, καὶ τούτων γ' ἀμφοτέρων ἐπειράθην
 αἰὶ δυσμεταχρῆστοτάτας οὐσης τῆς ἐτόρας,
 καὶ ὡς εἰς θερμὴν κοιλίαν αἱ φλεγματώ-
 δεις τε καὶ ψυχροὶ καταφθόρονται χυμοί. χρεῖ-
 σται δὲ, ὅταν οὕτως ἔχῃ κατασχυρῆς τε καὶ φύ-
 σεως ὁ ἄνθρωπος, ὥς μήτ' ὀύλυτον ἔχῃ γαστέ-
 ρα, μήτ' ἐμῆν ἐρίμως. διαφθείροντες γὰρ οἱ φλε-
 γματώδεις χυμοὶ κατὰ τῆς γαστέρας χρονοῖσιντες,
 ὥς δάκνῃν ταύτην, ἀναπέμπειν τε πρὸς τῆς
 κεφαλῆς ἀτμός, ἐστὶν ὅτε μοχθηρὸς, ὥς εἰάν γε
 φλεγματώδεις χυμοὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς εἰς ψυ-
 χρὰν φύσιν γαστέρα καταρρέῃ, ῥᾶσα τοῖς τριῶ-
 νος βοήθεια γίγνεται, λαμβάνουσιν ἑωθεν τοῖς
 δὲ τριῶν πεπρωμένων ἀπλῶς φαρμάκων, καὶ πᾶσι
 πόδι δὲ μόνον ἀκριβῶς λεῖον ὕδατι μίξαντα
 πίνειν ἐγκωρεῖ. κάλλιον δὲ ὅστις καὶ δύσσομαχώτε-
 ρον εἰς αὐτὰ τὸ λευκόν. ἀφινθίσῃ πόσις γὰρ
 ζωστήτη τοῖς ὅτω διακιδνύοις. ἐμπλάτῃ γὰρ αὐ-
 τῷ τῇ γαστρὶ τὸ φλεγματώδην χυμόν, ὥς αὐτὸς
 ἔχον ἀξιώλογον γνῆαν τῷ δυνάμει ῥυπτικῷ. ὁ
 μὲν δὲ ἀλόη τούτους ὀνίνῃσι ἐλκτικῇ δυνά-

μιν ἔχουσα χολώδους χυμῶς, καὶ ὁρᾷ τὸ ἐπ' ἡμέ-
 ρῃ καλῶς ἢ καλὸν μὲν πικρὰ τῇ τῶν μίγνυμε-
 νων δριμύτητι καὶ θορύβῳ, τέμνεσθαι δὲ ῥύ-
 πτωσιν αὐτὴν παχέας καὶ γλίχρους χυμῶς, ὁποῖον ἐ-
 σὶ τὸ λιναῖον. ἀλλ' ὅχι οἷον τε τοιοῦτον φαρ-
 μακὸν χρῆσθαι συνεχῶς, ὥς ποτὶ τῶν ὁρᾷ τριῶν
 πεπρωμένων, ἢ τῶν ὁρᾷ τὴν καλαμίνθην. εἰ γὰρ καὶ
 κατὰ ἑκάστην ἡμέραν χρῶντο τοῖσι, ὅτι τὸ ψυ-
 χρὸν ἔχον γαστέρα, βλάβης οὐδὲ μιᾶς περιεσθί-
 σεται. τὸ πικρὸν μὲν οὖν εἰς ῥ. δραχμὰς τὴν ἀ-
 λόγην, ἐξ ἑκάστη τῶν ἄλλων μίγνυται, ὄντων καὶ
 αὐτῶν ἐξ. καὶ αὐτὴ γ' ὅστις ἡ ἀπαντες ἐν ῥώμῃ
 σκευάζουσι πικρὰν, ἐγὼ δὲ καὶ δύο ἄλλας στυ-
 πθῃμι. κατὰ μὲν τὴν ἐτορᾶν αὐτῶν πλεονα μί-
 γνυς τὰ θορμαίνοντα, κατὰ δὲ τὴν ἐτορᾶν ἐ-
 λατῆρα. πλεονα μὲν ἐν ταῖς ἄλλαις ἐμβληθήσεται,
 τὴν ἀλόγην μόνην ἀφελόντων ἡμῶν τοὶ πλήθους,
 ὡς εἰς π. ἀλόγην δραχμὰς, ἐμβάλλειν τῶν ἄλ-
 λων ἑκάστη τὰς ἐξ. ἐλατῆρα δὲ τὴν ἀλόγην τὸ πλῆ-
 θος αὐξήσαντων, κ. δραχμὰς, καὶ εἰς ῥ. καὶ
 κ. τὴν ἀλόγην ἑκάστη τῶν ἄλλων ἐμβαλεῖν ἐξ. οὐ-
 δηλόν δὲ ὅτι λιναῖον τις ἀπορῶν, ἐμβαλεῖν
 κασίαν τὴν αἰετῆς τὸ διαπλαστικόν. γνῶσι γὰρ εἰς
 τὸ σπέρμα ἡκοῦσι τὴν κασίαν τὴν ἀρετῇ, ὡς μηδὲν
 ἀπο-

ἀποδ' εἰς ἀτόνους λινναμώμα. τ' γ' δ' ὅτ' οὐκ, κ' ἡ
 ζωάντη κασία πολλῶν λείπεται. ἀλλ' ὥσπερ ὁ
 ταρ ἀπορῶμεν ἀρ' τ' καλοῦ τὸν φαυλότατον
 ἐδίομεν, ὅτ' οὐκ κασίας τῇ καλλίστῃ χρυσόμε-
 θα κατὰ τ' ἀπορίαν τ' λινναμώμα. ἐφ' ὧν ἂν
 ὅν σωματῶν ἢ τε γαστὴρ ὅστις ψυχρὰ, ἢτοι γ'
 δύκρας μὲν, ἀλλ' ὡς τὸ ψυχρότερον ῥέπου
 (α, ὡς τῇ δ' ὅστις τὸ διοπολιτικὸν καλόμε-
 νοι φαρμακοί, ὁ καὶ αὐτὸ διήλως εἶθ' αὖτε σωλὲ
 θγίαι. τοῖς μὲν ἐπεχομένοις τ' γαστέρα, νίτρου
 τ' βόρνικαίς καλόμενον μιννὺς ἴδω, τῶ τε
 λιννῶ καὶ ὅς περ γαστῆρ, κ' ὅς περ ὡς. τοῖς
 δ' ὅστις τὸν ἔχουσιν, ἢμισυ. συμπεφώνηται γ'
 ὑπὸ τούτῳ τῷ φαρμάκῳ, λεπτύνεται μὲν τὸ
 φλέγμα, καὶ φυσώσθ' αὖτε πνύματα ἐκκινῶνται.
 χαλεπὴ δ' ὅστις καὶ δυσμεταχείριστος ἢ ὡς πλο-
 κὴ τῇ δυσκράτου κατὰ θέρμοτάτης γαστρός
 τῇ ψυχρᾷ κεφαλῇ. τ' μὲν γὰρ φλέγμα τὸ κα-
 τὰ ῥέον εἰς τ' γαστέρα, κινεῖ τοῦ ὅσ' αὖτε τ' ἵω
 πεπύρεω τε καὶ καλαμίνθης, ὡς πρὶν γε καὶ
 τ' πρὸς ἡμῶν διοπολιτικῶν. τὸ δ' ὅσ' αὖτε γα-
 στρός ὑπὸ τ' ἐκπυρρύντων βλάπτει. τέμνει
 οὖν τῶ οὕτω διακινῶν καὶ ἀπορρύνει τὸ
 φλέγμα, περὶ δὲ καὶ καὶ τῶ μὴ θέρμαίνον-

BB 5 τωρ,

των, ὁποῖον ὅτι καὶ ὀξύμελι. χαλεπὴ δὲ καὶ δυσ-
 διάθετος ὅτι καὶ ὑπὸ πλοκῇ, καὶ ἡ τῆς τρίτων λα-
 τασκιδῶν τῆς σώματος, γὰρ αἷς ἄθρονον ἢ ὅτι καὶ
 ναυτιῶδες τὸ σῶμα ἐν κοιλίας, ὁ δὲ καὶ σῶμα-
 χορ ὀνομάσσιν. ἔχειται δὲ ὅσα γὰρ αὐτῇ πλο-
 τρέπῃ, πάντα ἀνατρέπῃ τὸν σῶμαχορ, ὡς ὑπὸ
 πολέμῳ τε αὐτῷ τὰ σιτία, καὶ ναυτίαν ἐργά-
 ζεσθαι πολλὰς, οἷς δὲ ἀνάγκης ἐπιτετατὶ τὸ μὴ
 πέπεισθαι λαλῶς τῇ τροφῇ. ἐὰν δὲ πάλιν οὗτος
 μαχαδὶ δῖος αὐτῷ ἐδίσματα καὶ γ. καὶ δι-
 ἡμῶρας ἡ γαστὴρ ἐπέχει. τοῖς τοῖς οὐκ ἔστι
 διὰ εὐρορ διαίτης ἀρμόττειν, γὰρ ἀρχὴ πλοσ-
 φερόμενα λάχανα τε δι' ἐλαίῳ καὶ γάρον, καὶ
 τὰ ἄλλα ὅσα μαλακῇσι εἰσθετὶ γαστρίᾳ. με-
 τὰ δὲ τὴν αὐτῆς τροφῇ, ὑπὸ λαμβάνει
 τὴν τῆς θουόωντων τὸν σῶμαχορ. ἐστὶ δὲ δὴ μῆλον
 τε καὶ ἄπιον, καὶ ῥοιὰ. γὰρ γάρ ὅτι τοιαῦτα γέ-
 νη χωρὶς ὀξύτητος σύφοντα. αὐτὸς δὲ ὁ ἄνθρω-
 πος ἀπάντων αὐτῶν γὰρ μέγῃ πειραδῖσθω, ὅ-
 πορ αὖ ἀβλαβέστατον τε καὶ ἡδιστον εὐρίσκει,
 τούτω χρῆσθαι. μὴ τὸ παχὺ δὲ μηδὲ θύτον ἐ-
 κάσθαι λαμβάνειν, ἀλλ' ὅσον ὡς ἐφ' ἡμῶν ἰσχύεται
 τὴν ἀτονίαν τοῦ σῶμαχορ. πῶς γὰρ τοιαύτης
 αὐτῇ χρήσεως ἐπειραδῖσθαι θύλυτον ἐργαζομένῃ
 νῆς

καίχυν

νης τῶν κοιλίων, καὶ μάλλον γε τὸ πίπαι οἱ
ἔτω διακείμενοι διαχωρῶσιν ὑλ' φαγόντες τὴν
τῶν συμφόντων, ἢ εἰ μὴδ' ὅλως ἐχρήσαντο. τῶν
θερ γὰρ αὐτῶν τὸ σῶμα τῶν κοιλίας, ὡς εἰ κατὰ τὰ
ὑλ' πολάζοντα, καὶ σὺν αὐτοῖς τὰ κατ' ὅλην
τῶν ἀνώγαστρα, καὶ τῶν γε φορὰν τῶν σιτίων ὑ-
ποδείχοντα τὰ γνῶσθα, διαφυλάττει, πτω-
θῶντα καὶ αὐτὰ, τὸ πρὸς γινόμενον ἐκ τῶν ὑπερ-
μύων εἰς αὐτὰ. φαίνεται γὰρ ἡ πτωσικὴ τε καὶ
ἀποκριτικὴ δυνάμις, καὶ ἐκ τῶν ὑλ' τῶν ἐδραν
χωρίων ὁρμήσῃ τὴν πρὸς τὸ ἀνω φορὰν, ἄχρι πλεί-
στον διαφυλάττει, καὶ τὴν πρὸς φύσιν οὔσης
ἐν ζῳῇ τῶν ποιούτης ὁδοῦ. ὅτι ἡ ἀληθὲς ὁδὸς ὅλη
γὰρ, πάρεσι μαθεῖν ἐκαστῶν τῶν πολλὰς ἡμῶν
συμβαίνοντων ἀναμνησθέντι. δ' αὖν ὁδὸς γ'
οὐκ ἔστιν ἡ γνῶσις εἰς τὰ κατὰ τῶν ἐδραν χώ-
ρια πρὸς ἀγνόητος, ἐρεθίζει μὲν ἡμᾶς ὑλ' τῶν ἐκ-
κρισιν αὐτῶν. κατὰ γὰρ δὲ αὐτῶν ἀναγκα-
σθέντος, ἐπειδὴ γὰρ πολιτικαῖς ὁμῶν πρὸς
ξισιν, ἀπαλλαγνόντος αὐτῶν, οὐκ ἐστὶ ἀποκρί-
νομεν, ἀλλ' ἀναμένεσθαι τε πολλὰς ἐκ τούτου
τῶν κεφαλῆς ὁδὸν ἡμῶν γινόμενης, ἀναξέπομε-
νοι. οὐλόγως οὐκ εἰ καὶ τοῖς ὑπακτικοῖς σι-
τίοις ὑλ' πολάζοντες σωμαχῶ, τὰ σύφοντα λη-
φθῆντα

φθίντα τόνον, ἐμποιήσαντα τοῖς ἀνω μέρεσι τῆς
 γαστρὸς, ἀρχὴν δὲ καὶ τῶν πορᾶς ὀργάζεται τοῖς
 ἐν αὐτῷ παρεχομένοις, καὶ διαδεχόμενα τὰ ἐν-
 τέρα, μέχρι τῆς καὶ τῶν πέρατος εἰσθε φυλάττειν.
 αὐτὰρ κως ἐν εἰρημνίῳ τῶν τῶν, ὥρα μεταβαί-
 νειν ἐπ' ἄλλῳ κατασκευῶν ἀνώμαλον, ὅθεν
 μιᾶς τῇ πρόδῳ ἀπολειπομένη τῇ κακίᾳ,
 καὶ δὲ καὶ οἱ μὲν νεφροὶ λίθους, ἢ πώρους, ἢ ὅπως
 ἐν ὀνομάζῃ ἐθέλῃς, γυνῶσι. ἢ ἢ τῶν σώματος
 ἀπαντὶ φύσις ἰχθυή τε ἰχθυήσιν ὅσα, κρήσσι
 ἢ γὰρ οὐτὶ φαρμάκων καὶ διατημάτων λε-
 πτωδόντων. ἐν ἀντιώτατα δὲ ὅσα ταῦτα τοῖς
 ἰχθυοῖς σώμασιν, ὥς τε τῶν χρωμνίων αὐτῶν
 διατῶν νεφρῶν, δυσκινήτων τε καὶ δυσαι-
 ρημάτων, καὶ ὥς πορὶ ψοφόντων τῇ καπνηρῶν,
 ὥς αὐτὸς ὠνόμαζεν, ἀδανόμην τῇ δακτύ-
 λων, ἐκινῶσατο μὲν τὰ πρῶτα τοῖς κα-
 τὰ τὴν καμπανίαν ἰατροῖς ἐνθάδε διέτριβεν.
 οἱ δὲ ὥς καταχομνίου αὐτῶν καὶ διαθείσθαι πρῶ-
 λυσιν ἀπὸ λῆσθαι, τοῖς δὲ δύφορβίς καὶ λιμνῆ-
 σεως, καὶ ἀδιδερκην τε καὶ ἀδιδερκην ὀνομάζου-
 σιν, ἐχρῶντο φαρμάκοις. ὥς δὲ πολλὸν χείρων ἢ
 διαθείσις ἐγένετο, καὶ πρῶτον ἐβανεν αἰετὰ συμ-
 πτώματα, τοῖς ἐπὶ κημνίοις μέρεσι μετὰ τοῖς
 σφό-

σφόδρα ὁδυνάδι, κατὰ ἑνα τῶν χλῶν ὑπὸ δυνά-
σαντί μοι τὴν λαμπανίαν, δηλώσας ὁ λα-
μνωρ τὰ συμβαίντα, πρὸς ἐκείνην βοήθει. ἐγὼ δὲ
ὅτι μὲν ἐκ τῶν φαρμάκων ὧν εἶπεν ὑποφθί-
ναι, εἰς τριαύτην ἤκε διελθεῖν, σωῆκα. (ἡ τ'
δὲ πῖνα ἂν ἴς αὐτῶν δίαταρ εὗροι, καὶ ὡς ἂν
νὸς τ' βλάπτει τὸν νεφρὸς, ἰάσεται) ἡ ξηρό-
τητ' αὖ, πρὸς αὐτὴν τε χυλὸν ἐπιγόνει, καὶ τῶν
ἐχθύων τὸν περὶ αὐτὴν τε καὶ πελαγίους, ὅσοι δ'
ἄλλοι μὴ δὲ ἐχθροὶ γλίσχρου. ὅτ' αὖ καὶ τῶν πῆ-
νων ζώων, ὅσα πρὸς πλησίον ἔχει τὴν σάρκα.
πολλὰ δὲ ὅτι τῶν ὀρεῶν ὀνομαζομένων ὀρνίθων
τριαύτα ταῖς κερατοῖς. ὅσα γὰρ γν' ταῖς πό-
λεσι κατακλίσαντες ὑγράς καὶ πολλαῖς βο-
φαῖς, παίνουσι οἱ τὰ τριαύτα λαμπρύνοντες,
ἐν αὐτῶν τὰ τούτοις ὅτι. αἰεὶ δὲ σὰρξ εἰς ταῖς
τριαύτας διελθὲν ὅτι, ὡς τῶν ὀρνίθων περὶ δὲ
κωμ. ἐπ' αὐτὰ δὲ τῶν ἀπαγόνων, καὶ ψάρων,
καὶ κοπύφων, καὶ λιχλῶν. ἐὰν δὲ ἀπορῶμεν
οὐκ ὀρνίθων, ἐκ τῶν γν' τοῖς ἀγροῖς τρεφομέ-
νων, αὖ τῶν κατὰ τὸν πόρον ποταμῶν νομά-
σων λαμβάνειν περὶ αὐτῶν, κατὰ πᾶν γὰρ καὶ τῶν
γν' τοῖς πόροις νεοττόντων σαρθίων, οὓς ὀνο-
μάζουσι πυργίτας, ἐσωσαν δὲ γν' ὑψηλοῖς χω-
ρίοις

είοις οἱ τοιοῦτοι τῶν ὑγρῶν. ὅτω γὰρ καὶ ταῖς
 ἀλεκτορείσι καὶ τοῖς ἀλεκτρούοσι τοῖς ἰσθί τὰς
 ἐπαύλεις τρεφομένοις γίνεσι χρεῖας. γάλακτος
 δὲ τῷ ἢ τῶν ἄλλων ζώων, εἰργάζητο τοῖς οὕτω δια-
 κειμένοις, μόνον δὲ ὑπὲρ τρεῖς χρεῖας τῷ τῷ ὄ-
 νω, ἐπὶ δὲ ἡ λεπτωμερὲς ἐρόν ὅτι ὅσον τῷ ἄλλω.
 καὶ σικελόν τε φαῖναι, μεταξὺ τῶν τε λεπτωμέ-
 σης διαίτης, καὶ τῶν παχυμερῶν ἐστὶν χρεῖα. πλὴν ὅ-
 ττοις ἀρμόττειται τῶν κατὰ μέγεθος ὑλῶν, γιν-
 οῖς πόδι τῶν τροφῆς διαμετρῶν ὑπομνήμα-
 σιν ἐργαζομένη, καὶ προσέτι τῷ πόδι τῶν δύχυμίας
 τε καὶ λακοχυμίας. διὸ καὶ μηχανώμεν γινώσκοντες
 παρόντι πόδι τῶν. ἀρκεῖ γὰρ ὅσον μόνον εἰπεῖν,
 ὡς κατὰ τῶν τοῦ ὅλου σώματος ἀνατρέψεως
 ὑπὲρ τῶν ποιούντων πλεονεξίαν χρεῖα, διὸ καὶ ἐμπε-
 ροῦν εἰποῦ ἀγωγῆς, ἥνίκα ἐμνημόνους τοῦ
 πάντα μάλλον ὑπομείνοντες παθεῖν, ἢ πι-
 τώσασθαι. παχέστερον δὲ ὄντες τοῦ λιθιῶντες
 ἀνθρώπου, διαζῶντες ἀνὰ προσφοροῖς τῇ λεπτω-
 νόσῃ διαίτῃ. τὰ δὲ αὐτὰ νόμιζε καὶ πόδι τῶν
 ἀρθριτικῶν προΐσθαι. πίνοντες γὰρ λακκοῖς
 τὰς ἀρθριτικὰς τε καὶ ποσειδονικὰς ἀντι-
 δόσεις, οἱ μὲν δύσπεστοι καὶ παχέες καὶ πιμε-
 λώδεις, οὐδὲν βλάπτουσι, λεπτοὶ δὲ ὑπερ-
 χοντες,

χοντὸν, ὅλον τε τὸ σῶμα ξηραίνοντες, καὶ πό-
 διας αὐτῶν, γνίσκε καὶ τὰς χεῖρας, εἰ πρότερον
 ἐπεπόνθισαν, εἰς χαλεπωτάτῳ ἄγῳσι δια-
 θεισιν. εἰδέναι μὲν τοὶ χεῖρ τὰς ποδ' αἰσθητικὰς
 ταύτας αὐτῶν ὅτι πολλὰ τ' νεφελικῶν δ' αἰ-
 λᾶται, οὐ μόνον ὅτι λεπτύνει αὐτὰς παχέας καὶ
 γλίσχρας χυμῶς, ἀλλὰ καὶ ὅτι θερμαίνει τε καὶ
 ξηραίνει. ὡς γὰρ οἱ τ' νεφελικῶν, ὅδε τ' αἰ-
 κλῶν ὅσοι θερμαίνει σφοδρῶς διιδόναι χρ' ἵ. λέ-
 λεκται δὲ τελείως δηλονότι πόδι τῶν τοιούτων
 ἀπάντων, γὰρ πῆ εἰς θόρακα πτυκῆς μεθόδῳ
 πραγματείᾳ, καὶ ταῖς πόδι τῶν φαρμάκων,
 διηλαῖς οὐσαις καὶ ταύταις, πρὸ τῶν μὲν
 πῆ τάξει εἰς τῶν ἀπλῶν, διδυτῶν δὲ εἰς τῶν
 σωθῆτων, ὅτε μηδ' ὅλως, ὅτ' ὡς πλέον με-
 μνησθαι προσήκει, εἰς τὸ καὶ τὰ τοιαῦτα
 σώματα μεταξὺ, τῶν τε ἀκριβῶς ὑγιαίνον-
 των, καὶ τῶν ἥδη νοσούντων εἶναι. τὸ γὰρ τοι
 πρὸ φυλακτικῶν ὀνομαζόμενον μέρος εἰς ἰα-
 τρικῆς, τῶν οὕτω δ' αἰσθητικῶν πονοεῖται σω-
 μάτων. οὐδένα γοῦν τῶν ἐμπῶν ἐχόντων
 τὴν τοῦ σώματος ἔξιν, οὐτ' ἀξιοῦμεν φάρ-
 μακα πίνειν, οὐτε λεπτύνουσι διαίτη χρ' ἵ-
 ονται, αὐτῶν δ' εἰς φυσικῶν ἀσθενειῶν, ἢ τὴν τῶν σώ-
 ματων

ματΘ ἅπαντες, ἢ μορίων ἰνῶν ἐκίμως βλα-
 πτομένους, εἰς τὴν πεφυλακτικὴν ὀνομαζο-
 μένῃ ἀγωγῇ ἀξιοῦμεν ἔλκεσθαι, ἃ ὑπόπῃς
 διαίτης ἀρεσμενέας, ὑφ' ἧς οὐδὲν ὀρεῶμεν
 βλαπτομένους ὅδε καλῶς κατασκευασμένοι,
 τὰ σώματα φύσιν διαπονεῖν ἔκοντες, τὰ μέ-
 ρη, τοῖς μὲν τοι ῥαδίως πάχυσιν, ὡς καὶ τοῖς
 μεγάλοις νοσήμασιν ἐμπέπῃσι συνεχῶς, οἷον
 τοῖς ὠληπτικοῖς διὰ καὶ σφοδραπνοῖς, καὶ
 κεφαλαλγικοῖς, ἔλκε τοῖς ἄλλοις ἐφ' ὧν ἡ κε-
 φαλή τοῖς ὑποκείμενοις μορίοις αἰτία γίνεται
 τῶν συμπτωμάτων, γὰρ οἷς εἰσὶν ὀδόντες, οὐλα-
 τε καὶ λίαν, καὶ συληθῆναι εἰπεῖν, ἅπαντα
 τὰ κατὰ τὸ σῶμα. καὶ τὴν φάρυγγα μόρια, καὶ
 πρὸς αὐτοῖς ὠτα, καὶ ὀφθαλμοί, καὶ σόμαχος,
 καὶ κοιλία. τὰ πνευματικὰ μόρια, λαρυγξ,
 καὶ ἀρτηρία τραχεῖα, καὶ πνεύμων, καὶ δώ-
 ραξ, ὁ σφοδρὸς τῶν διατημάτων κοινός, αὐτῶν
 μὲν καὶ πρῶτον καὶ μάλιστα τὴν κεφαλὴν
 ἐργάζεσθαι δυνασθῆναι. μετὰ ταῦτα δὲ καὶ τῶν
 βλαπτομένων μορίων πεινοεῖσθαι, γινώσκον-
 τας ὡς καὶ τὸ αὐτὸ πάλιν ἐτόρσεν εἶτα διο-
 ρισμῶ. λέγω ἵνα μὴ πάντα ῥωννύαι τὰ βλα-
 πτόμενα μόρια. ἀρῖςΘ δὲ διορισμὸς ὁ εἰς τὴν
 κρίσιν

χρείαν αὐτῶν ἀναγόμενος. ὀφθαλμῶν μὲν γὰρ
 καὶ ὠτῶν, ἡ χρεία μεγάλη, καὶ ὁ δὲ πλεονέκτης
 καὶ τῶν ἐκ τῆς κεφαλῆς ποδῶν καὶ τῶν εἰς αὐτὰ
 φορομένων, τὴν ὑφ' ἱπποκράτους ὀνομαζομέ-
 νῳ προχέουσι ὀργάνῳ, μάστιγι μὲν ὑπὸ
 ῥίνα ποδῶν ταῦτα τοῖς φορομένοις ἐπ' αὐτὰ. Ταύ-
 τῃς δ' ὁχ' ὑπακούσῃς, εἰς τὸ σῶμα δὲ τῶν ἀρ-
 φλεγματιζόντων φαρμάκων, ὥσπερ γε καὶ
 ὑδὶ τὴν ῥίνα δὲ τῆς πηχεύσεως λινόντων, ὅσα τε
 πρὸς τὰς ἐμφράξεις αὐτῶν ἀερότητι, ὀφθαλμοῖς
 τε πονώσῃς, ὅσα δὲ τῆς φρυγίος λίθου χρώματος
 ξηρῶ λομυεῖω, τοῖς βλεφαροῖς ἐπάγων τὴν
 μύλῳ, χωεῖς τὸ πρὸς αὐτὴν ταῦτα καὶ τὰ τοῖς
 ὀφθαλμοῖς γινόμενα ὑμῶν. ὅπως γοῦν πράττει-
 σιν ὁσμηδῶν καὶ σιμιζόμενα αἱ γυναικὸς.
 εἰς δὲ τῆς τῶν ὠτῶν ῥύμῳ, ἀποχρὴ μὲν καὶ τὸ
 γλαυκίον μόνον ἀποτριβόμενον ἐπ' ἀκόντης
 σὺν ὄξϊ, ἀπὸ τῆς δὲ μύλης ἐκχεόμενον ἀτρέ-
 μα χλιαρόν, ἢ δὲ τὴν τὴν δὲ τῆς σιμῆδος ὀργάν-
 ος, καλὰ μὲν δὲ ὑπὸ πάντων ὠτεγχύτης.
 ἀπὸ τῆς δὲ σοῖ δὲ τῆς τῶν καλῶς, ὥς
 μηδὲν ὑπὸ ῥίνα αὐτοῖς, σιμῆδος γινώσκου ναρ-
 δίνος μύρῳ τὸ ἀρίστον, πρότερον μὲν γὰρ λαοδῶ-
 κεία μόνη τῇ ἀσπίδι σκιδναζομένη καλλίστη, νυ

C C

νί δὲ

νὶ δὲ καὶ κατ' ἄλλας πόλεις. ἐπὶ δὲ μᾶλλον, ὃ
 δὲ γλαυκίς καλόμενον κολλύριον, ὀνήσει τε
 καὶ ῥώσῃ τὰ ὦτα, καὶ τὸ δὲ ῥόδιον, καὶ τὸ κρο
 κῶδες, καὶ τὸ νάρδιον, καὶ τὸ δι' οἴνου, καὶ τῶν
 μύρων τὰ γὰρ ῥώμη σκόνδαζόμενα ταῖς πλῃ-
 σίαις γυναιξίν, ἃ φθλίσκονται καὶ αἰκνύονται πρὸ
 λαγορύσσι. εἰ δὲ πολὺ συνεχῶς ὑπὸ τὰ ὦτα
 φέροιτο τὸ ἀπὸ τῆς κεφαλῆς ῥόδιον, καὶ τῶν, καὶ
 ἑλκῶσις ἥδη γεγονυῖα ἴσχοι, τῶν μὲν ἑλκῶσι
 διὰ τε τῶν ἀνδρωνίς φαρμάκων καὶ τῶν ὁμοίων
 ἐκθόραπυτιον. γὰρ αὐτῶν δὲ τῶν ταῦτα πράτ-
 τειν, ἀνελωπασίον ὑπὸ ῥινά τε καὶ στόμα, καὶ μετὰ
 ταῦτα τοῖς εἰρημνίοις χρῆσιον. ὥσπερ δὲ ὑπὸ
 τῶν ἐκ τῆς κεφαλῆς καταρρέοντων βλάπτει
 πολλὰ καὶ πολλὰ τῶν ὑποκειμένων, ὅπως δὲ
 δι' ἡπύ, ἢ νεφρὸς, ἢ ἀπληῶα νόθοι συμβαίνου-
 σιν ἐτόροις μορίοις, ἀσθενέστεροις αὐτῶν. ἐδεί-
 χθη γὰρ γὰρ τοῖς τῶν φυσικῶν δυναμειῶν ὑπο-
 μνήμασιν, ἑκαστον μόριον ἐλκτικῶν τῶν οἰκείων
 αὐτοῖς χυμῶν ἔχον δύναμιν, ὅταν ἄλλοι ὄσαν
 τε καὶ ὁμοιοῦσαν, εἰς τροφὴν καταχρηῖται, καὶ
 ἵναι πάλιν ἐτόρα δυνάμει τὸ ποθεῖν ἀρκεί-
 νειν ἐπιμελνόν εἰς τι τῶν πλησίων. ἀνὰ μὲν οὖν
 αὐτὸ τὸ πεπυνθός οὐδ' ῥώσιν ἔχει πλὴν ἔξιν τοῖς
 σώματι

σώματ' ὃ δ' ἔχει τὸ πεμπόμενον, ὥστ' ἂν
 τῷ πρώτῳ παθόντι μόνον ἐκείνῳ τῷ μορίῳ
 συνεχῶς πάχοντα τὸν αὐθροπον, ἀπέδειξεν.
 ἐὰν δ' ἀδυνέσθου ἢ κατὰ τὴν πέμποντες,
 εἰδέατο μὲν, αὐτοῖς δὲ ὡς πρὸς τὴν αὐτὴν
 ἀδυνέσθου, ἀλλ' ἐκείνο πάλιν εἰς ἄλλο, μέγιστον
 αὐτὸ εἰς τὴν ὁδὸν ἔχοντων ἀδυνέσθου ἑαυτοῦ
 κατασκήψαι τὸ ποδὶ πόρον. κατὰ τὸν μὲν ἔν τῳ
 λόγῳ ἄλλο ἄλλω μορῇ συνεχῶς γνοχλείται τῷ
 ἀμελῶς διατηρωμένῳ. τοῖς δὲ μὴ μηδὲν ἀθροί-
 ζουσιν ποδὶ πόρον, ἀβλαβὲς αἰετὶ μὲν τὸ ἀδυνέ-
 σθου ἀπόδειξις ἢ τὸ τὸ ἀφραδέα τὸ δ' ἐξαμύων,
 ἢ πλεόνων γνῶσις γνοχλείας τοῖς ἀδυνέσι μο-
 ρίοις. εἰ γὰρ αὐτὴ μόνη αὐτὴ ἀδυνέσι, τὴν βλα-
 βὴν ὅλα παντὸς αὐτὴ ἐπαχεῖ τὸ ἀρρώσθου μορίου,
 ὥς αὐτὴ διαπαντὸς ἔχου γνῶσις αὐτῶν γνῶσις πάχου
 ἅπαν τῶν τῶν πάχου αἰτίαν. ἐπεὶ οὖν οὐκ ἔστιν ὅλα
 χεῖ ὅλα παντὸς, οὐδὲν δὲ, καὶ ἄλλο τι πε-
 σέρχεται τὸ συμπληρὸν τῶν παθήματός αὐτῶν
 τῶν γενεσιν, ὅπου δὲ ἐπὶ τὸν πόρον ὅτι τῷ ποδὶ πόρου
 τῶν, ἢ κατὰ τὸ πλῆθος, ἢ κατὰ ποιότητα, καὶ
 οὐκ ἔστιν αὐτὸ τὸ ποδὶ πόρου, ἢ κατὰ ὅλον ἀθροί-
 ζεται τὸ σῶμα, καὶ καλεῖται πληθύνειν τῶν τῶν
 τῶν διαθεσιν, ἢ γνῶσις τῶν λευκῶν μὲν, ἀδυνέ-

νῶν δὲ φύσει μορίων, ὅπου ἦτοι γὰρ γινώσκοντες αὐτῶν
 μέγεθος, ἢ πρὸς τι τῶν ἀδυνεστέρων φύσει μορίων
 ἀποχωρεῖν, τὴν βλάβην ἐργάζεται. σκεπόμενοι
 οὐκ ὄντι καὶ διορίσειν αὐτὸ ἴδιον πρῶτον εἴτε
 δι' ἐαυτοὺς συνεχῶς νοσῇ τὸ μέρος, εἴτε δι' ἄλ-
 λό τι πρότερον αὐτὸ πάσχει. γινώσκοντες ὅτι οὐκ ἐ-
 ξωθὼν ἢ βλάβῃ τοῖς ἀδυνεστοῖς γίνετ' μορίοις,
 ἦτοι ψυχθεῖσιν, ἢ θλασθεῖσιν, ἢ πληγεῖσιν, ἢ
 κοπωθεῖσιν, ὥς τὰ πολλὰ δὲ ὑπὸ τοῖς διατε-
 μασι, πλήθος ἢ λαοχυμίαν ἀθροίζουσι. προσέ-
 χειρ ὅν χερὶ θεῖ μεγέθει τῇ φυσικῇ ἀδυνείας
 τῷ μορίῳ, διορισμῶν χρωμῶν τοῦ σώματος. λεπτότε-
 ρον χερὶ διατεῖναι τὸν ἀνθρώπου, ἢ πρότερον
 εἶμα θεῖ δὴλονότι καὶ τὰ προσήκοντα γυμνά-
 σια γυμναζέσθαι. φυλάττειν δὲ καὶ τὸ ἄρ' ὅτι
 ἐξωθὼν αὐτῶν βλάβην, εἴτ' ἐὰν ἢ ὑπὸ τοῖς
 μήτ' ἰσχνὸς γίγνηται, μήτε διοχλεῖται τὸ ἄρ-
 ρωστον αὐτὸ μέρος, ὑπὸ μὲν τοῖς διατε-
 σιν. ἐὰν δ' ἦτις λεπταίνονται πᾶσι τοῖς μέρε-
 σιν, ἢ καὶ τι πάσχει τὸ φάυλως κατασκευά-
 σμενον, ἢ παλαιὰ τῶν διατείνων διαταρ-
 ἐάν μὲν πάσχει διανοῖν θάτερον ἐργαζομένης, ἢ
 τὴν διαταρ ὑπὸ τὸ λεπτότερον ἄγοντας, ἢ
 ἀγνώσεσιν ἀραιαῖς χρωμῶν. γινώσκοντες μὲν οὐκ
 ἔστι

ἦρθ' εἰσβάλλοντο, αὐτὰρ κῆς λεγόντις μία
 καδ' ἐκασον' ἐτ' ἔτι γιγνομλὴν, ἑσὶ δ' ἐπίτη-
 δεσ κ' ἔδουτόρας φθινοπωρινῆς γίνετ' ἡρέα.
 πληθ' ἄν' οὐδ' ἀθροίζοντο τ' σώματα αἰ-
 ματο, ἀφαιρέσει λεγόντων. κακοχυμῖαν δὲ ὄρεα
 καθαίροντο φαρμάκῳ τὸν ὠκράτωρτα
 χυμόν. ἐὰν ἢ ὡς τῇ πλοσσηκῶσι διακίτῃ μηδὲν
 πάχην τὸ μόριον, ἰχθυαίνετο δὲ τὸ σῶμα, τῇ
 πηλώσῃ χυμῶσι ὡς ἐμπροσθεν εἰπομένη, εἰς ἀ-
 νατρεψὶν ἔξωθεν λεπιδώσης. μοχθηροτάτη ἢ
 σύσασις σώματος ὅστι, καὶ ἡ τοιαύτη. σαρδῖμα
 πολὺ καὶ δορμόν γῆνοι γυνώσκειν, ἐπεὶ γὰρ γὰρ
 αὐτὸς εἰς ἀπόκρισιν, οὐ μετὰ πλὴν ἐκκρισιν, ἐκ
 λυτρί τε γίνοντο τῶν σώματι τῇ κοιλίας, ὃ
 καὶ αὐτὸ καλεῖται σόμαχος, ὃ μόνον ὑπὸ τῶν
 ἰατρῶν, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ τῶν ἄλλων ἀνθρώπων,
 ὥσπερ ὑπὸ τῶν παλαιῶν ἐκαλεῖτο καρδία.
 καὶ τὸ σῶμα δὲ παντὶ καταλύονται τε, καὶ
 ἀδυνεῖς γίνονται, καὶ ξηροὶ καὶ λεπτοὶ καὶ
 ὠχροί, καὶ κοιλοφθαλμοῖν τε, οἱ οὕτω διακί-
 μνοι. εἰ δὲ ἐκ τῶν ταῦτα πάχην ὡς ταῖς συ-
 νετίαις, ἀπέχοντο μίξεως ἀφροδισίων, δύσ-
 φοροὶ μὲν πλὴν κεφαλῇ, δύσφοροὶ δὲ καὶ
 τῶν σωματῶν καὶ ἀσώδεις. ὅθεν δὲ μέγα ὄρεα

ὅτι ἐγκρατείας ὠφελῶντη. συμβαίνει γὰρ αὐ-
 τοῖς ἐξονδρώησιν πρὸς πλησίας γίνεσθαι βλα-
 βας, ὥς ἐπαγορεύει ταῖς συνουσίαις. ὥς δὲ τις
 ἐξ αὐτῶν ἔφη μοι διακνώδους τε καὶ θερμῶς πά-
 νυ τὸ σπέρμα τῷ αἰσθάνεσθαι ἡσυχία τῇ ἀπόκρι-
 σιν, ὃ μόνον ἑαυτὸν, ἀλλὰ καὶ τὰς γυναικας
 αἷς αὐτῶν ὁμιλήσῃ. τούτῳ τοίνυν ἐγὼ συνεβέ-
 λοντα, βρωμάτων μὲν ἀπέχεσθαι τῶν γυννηπι-
 κῶν σπέρματος, πρὸς φέρεσθαι δὲ οὐ βρωμάτων
 μόνον, ἀλλὰ καὶ φάρμακα τὰ τούτῳ σβεστικά.
 λέλεκται δὲ αὐτῇ ἡ ὕλη, ἡσυχία τὰ πόδι βροχῶν
 καὶ τὰ τῶν ἀπλῶν φαρμάκων ὑπομνήματα. γυ-
 μναστέον δὲ γυμνάσια, τὰ ὅσα τῷ ἄνω μορίῳ
 μάλλον ὁποῖον ὅτι τό, τε ὅσα ὅτι σμικρὰς σφαί-
 ρας, καὶ τὸ ὅσα ὅτι μεγάλης, καὶ τὸ ὅσα τῶν
 ἀλτήρων. μετὰ δὲ τὸ λωτρίον, ὅλῳ πῶν
 ὁσφιν ἀλείφειν τῶν ψυχόντων πινὶ χρυσμά-
 των. ἐσι δὲ τὰ διαῦτα, τό, τε ἡσυχίαν ὡ-
 μοτριβίς καὶ ὁμφακίον ἐλαιον, ῥόδιον τε καὶ
 μέλιον ἐκ τούτων γεγονὸς ἐλαίον. συνέθηκε
 δὲ αὐτὸς γνῶσις καὶ παχύτορα τῇ συστάσει χρί-
 σμαῖα, πρὸς τὸ μὴ ῥαδίως ἀκρῆν. ἡ δὲ συνθε-
 σις αὐτῶν ὅτι, διατὸ τε ἡσυχίαν καὶ ἡσυχίαν ἄλλο τῶν
 ψυχόντων γιγνομένη. τὸν πρῶτον δὲ τὸ ἡσυχίαν
 ἡσυχίαν

λούμενον ὑπὸ τῶν ἰατρῶν λερέλαιον ποιήσας,
 εἴτ' ἐν δὴ αὐτῇ μαλαξας ταῖς χόρσιν ἱκανῶς, ἐπι-
 χεῖ τὸ ψύχοντα χυλόν, ὡς πλείον ἀναφυρῶν
 ὡς γινώσκῃ. τὴν δὲ ὑλὴν τῶν διστάων χυλῶν,
 ἐν τῇ τῇ ἀπλῶν φαρμάκων πραγματεία γε-
 γραμένην ἔχετε. πρῶτοι δὲ αὐτῶν εἰσὶ
 ῥάσοι ποριδιῶναι, οἵ τε τῇ ἀειζώῳ, καὶ τῇ στυ-
 χῶν, κοτυληδόνεος τε καὶ φυλλίσ, καὶ πολυ-
 γόνος, καὶ βιβόλῃ, καὶ ἀνδράχνης. ὅκ ἀνίησι δὲ αὐ-
 τῇ χυλόν, ἐὰν μὴ λεπτομένης ἐν ὅλῳ πρεγ-
 χέταις ἄλλῃς ὑγρῶ καὶ λεπτῶ, καὶ ὑδατώδους
 φη συσάσεως, καὶ γλίχρος καὶ παχείος, ὡς πρὸ
 φη ὁμφανός τε καὶ τῇ ῥόδῳ. ἀλλ' ὅτοι μὴ, ἐν
 τῇ θέρει. τῇ δὲ ἄλλῳ πολλοὶ καὶ κατὰ τὰς
 ἄλλας ὥρας εἰσὶν, ὡς πρὸ καὶ ὁ φη θειδιακίνης
 τῇ ψυχόντων καὶ αὐτὸς ὑπολεχῶν, ἀλλὰ καὶ
 τὸ λινόσπερμον ἐφόμενον ἐν ὑδατι, ψύχοντα
 χυλόν ὀργαζέται. γυμνασῶν δὲ λινὰ τῇ ἀθλη-
 ταῖς ὑπὸ αὐτῶν ἐθεασάμεν μολυβδίνῳ
 λεπίδα ταῖς ψόαις ὑποβάλλοντα τῇ ἀθλητῇ,
 πρὸς τὸ μὴ δρονδρῶθῃ αὐτὸν, καὶ πινὶ τῇ ὅ-
 τω παχόντων ἰδίῳ τῇ ἐδήλωσα, καὶ χαλκῶν
 ἐγνώ τῇ χηρῇ τῇ δηλωθῆναι. ἔτορος δὲ ἡς ἀ-
 δι-νεῖσιν ἔχωμ τῇ φύσιν τῇ αἰσῶς, ὅκ ἡνέχετο

τὸ μολίβδον σκληρότετος, ὥσπερ ἐβόλυνται
 τῶν εἰρημνύων ἀρτὴ βοτανῶν ὑποσφωννύουσι πι-
 νᾶς. ἀναμιγνύουσι δὲ αὐταῖς καὶ ἄγνου κελώ-
 νας ἀπαλῶς, καὶ πηγανῶς, ἡ δὲ τό τε πῦρα χρῆ-
 μα ἐλθὲν αὐτῶν ὠφελείας, ὡς χρῆται τὸ λοιπὸν
 εἰς παντός. ἀλλὰ καὶ συνεχῶς ἐδίφην τὸ σπέρ-
 μα τὸ ἄγνον συμβολύσαντός μου καὶ τότε χά-
 ριν εἶδον ἐμοί, καθάπερ καὶ τὸ πηγανῶς. τῶν
 μὲν οὖν ποιούτων, ἢ ὕλη κατὰ γὰρ τὰ τε τῶν ἁ-
 πλῶν φαρμάκων ὑπομνήματα, καὶ τὰ γὰρ τῶν
 πόδι τῶν τροφαῖς διωκέμεων εἴρηται. νυνὶ δὲ
 ἀναγκαῖον εἶναι μοι δοκεῖ προδεῖναι τῶν λό-
 γων, φυλάττειν τὰ σφοδρῶς ψύχοντα. καθά-
 περ ὅσα εἰς μήκωνός τε καὶ μανδραγόρος γί-
 νεται χρίσματα. μήτε γὰρ τούτων τί προσφέ-
 ρει, μήτε ὅταν ἀκμάζει ὑποσφωννύουσι τὰ φυ-
 τὰ. καθάπερ γὰρ τοῖς πρὸς εἰρημνύουσι, οὕτως καὶ
 τοῖς ὅσιν ὑποσφώμασι χρῆται, καὶ ῥόδων ἡ-
 ξίωσά τενα πειραθῆναι. καὶ οὐκ ἔστι δὲ οὕτως
 ὑποσφωννύουσι αὐτὰ, χωρὶς τοῦ βλαβλῶσαι πῶς
 τὰ τοῦ νεφροῦ. ἐπεὶ γὰρ δὲ καὶ ἄλλοι τοῖς
 ὅσιν διακειμένοις χρήσιμον ὡς ἐκ τῶν πύρας
 ἐμαρτυρήθην. ταύτῃ γὰρ αἰετὶ κριτήριον ἔχον
 τῶν ὑποσφωννύων, καὶ μηδὲν γράφειν ὡς χρή-
 σιμον

σιμον ὅταν τις αὐτὸ οὐκ ἐπειράθῃ, πλὴν εἰ πα-
 ραγράφουτο ὅσο αὐτὸ, πεπειράθη δὲ μηδ' ἔ-
 σω. τί ἐν ὅσῃ ὁ ἔφλω, ὡν νοῦσαν τὸς μετὰ
 λης ὠφελείας φράσω, πρὸς φυλάτῃν ἔφλω
 χρεῖναι αὐτὸν τριῶν κατὰ σκευὴ σώματος ἐ-
 νοχλουμένης, ἥντινα μάλιστα φαίνονται πλη-
 θὺ ἡθροικῆναι πώματι, ἀποκρίσεως δὲ
 μλλον, γὰρ ἡμῶν ἐνὶ διατηθέντας, δὴ χύμω-
 τε καὶ μετρίως, χρῆσθαι μὲν ὡς τῷ δειπνῶ-
 ῖν πομῶν εἰς ὑπνον τῇ συνουσίᾳ. κατὰ δὲ τῇ
 ἐξῆς ἡμέραν, ὅταν αὐτάρκως ἔχωσιν ὑπνον,
 διαναστάτας ἀναβρίψαθαι σινδόνι, μέχρις αὖ-
 ὄρθου θὺ τὴν γὰρ τὸ δόρυμα, ἀπαιτῶν ἐνὶ δι-
 λαίᾳ τρίψῃ συμμέτρως χρῆσθαι μὲν, εἴτα μὴ
 πολὺ διαλείποντας, ἀφ' τοῦ θυξυμοῦ ἐλθόντι
 τῷ καθαρόν, δὲ οἶνον κεκραμὲν προσγεγε-
 μμένον, ὅπως ὑπὸ τὰς σινδόνος ὀρχεῖται πρᾶξις,
 γὰρ τῷ μετὰ τὴν τὴν δι' ἐλαίᾳ τρίψεως, καὶ τῷ
 δι' ἀφ' οὗ πωφοῦ, εἰ χωρίον ἔχει τὴν πλησίον
 ἐμποδισαμένη αὐτὸν, πλὴν εἰ κρύος εἴη χει-
 ριον. ἄμεινον γὰρ γινώσκοντες τῷ καὶ ταῦτα.
 ταύτῃ μὲν τῷ δὲ τῷ δὲ τῷ δὲ τῷ δὲ τῷ δὲ
 σομαχῶ, καὶ γραμματικῶ τινὶ συνεχῶς ἀλι-
 σιομένη, πᾶσι τοῖς ἀπὸ ληπτικῶν σινδόνων

λα, καὶ μεγάλως ὤνησεν, μάλιστα δὲ αὐτὸν ὠφε-
 λῆσαι ἠλπίσα, πυθόμην ὅτι παρ' αὐτῷ τὸ τῶν
 πασμάδων σύμπωμα τότε πρὶ πίπην, ὅταν
 ὑπὸ πλείον ἄσπετον διαμείνη, καὶ μάλλον ἔπα-
 νιγνῶν μετὰ ξυλύπης ἢ θυμῷ. καὶ μὲν τοι καὶ
 πῶν ἔξιν αὐτῷ τὸ σῶμα τῷ ἑώρων, ὁρωτῶμε-
 νός τε σιωχῶς, ἐκχολῶς τὸν σόμαχον ὡμο-
 λόγει. κοινῶν δ' ἐλὼνα συμβεβλήω ἅπασι τοῖς
 ταῦτα ἀναγνωσμένοις, ἰδιώταις μὲν καὶ ἰα-
 τρικῆς, καὶ ἀγυμνάσοις δὲ, τὸν λογισμὸν ἑπο-
 τίθεσθαι τοιῶςδε, μὴ καθάπερ οἱ πολλοὶ τῶν
 ἀνθρώπων, ὡς ἀλογαζῶνα διακρίνεται, καὶ αὐ-
 τοῖς οὕτως ἔχειν, ἀλλὰ καὶ ὅτι καὶ πείρας κρί-
 νει, ἵνα ἢ αὐτοῖς ἐδέσμευται τε καὶ πόματα
 βλάπτει, πίνεις δὲ καὶ πόσαι λιμνήσας. ὁμοίως δὲ καὶ
 ποτὶ χρέσεως ἀφροδισίων ὑπὸ τῆς εἰς, εἴτε ἀβλα-
 βῆς ὅσον αὐτοῖς εἴτε βλαβερά, καὶ ὅτι πόσων ἢ
 πόσων χρωμένοις, ἀβλαβῆς τε καὶ βλαβερὰ γί-
 νεται. καθάπερ γὰρ ἰσόρησα μεγάλως βλαπτο-
 μένους γνῶντας, οὕτως ἑτέρους ἀβλαβεῖς διαμένον-
 τας, μέχρι γήρως ὑπὸ ταῖς χρήσεσιν αὐτῶν. ὅτι ἢ
 οὐκ ἀπάνιοι καθ' ἑτέρον τὸ γνῶντας, οἷον μεγά-
 λως βλαπτομένοι, καὶ οἱ μηδὲν ἀδικήσαντες.
 τὸ δὲ μετὰ ξυλύπην, γὰρ τῶν μάλλον τε καὶ
 ἡττοτέρων

ἡ πόλις εἰς τὸ πολὺ τῶν ἀνθρώπων ἐκτέταται
 πληθύνει, ὡς τοῖς πεποικισμένοις (οὐ γὰρ οἱ
 τυχόντες γε ταῦτα γινώσκονται) συμβολῶν
 πρὸς ἀφυλάκην, ὑπὸ λυγρῶν ὠφελεῖνται καὶ βλά-
 πησονται. συμβήσεται γὰρ ὅπως αὐτοῖς εἰς ὀ-
 λίγα διδῶσι τῶν ἰατρῶν, μέχρι αὐτοὶ ὑγιαίνουσιν.
 τότε τῶν ἡδὴ γεγραμμένων ἀναγνὼς τις τῶν ἐ-
 ταίρων ὅλον τὸ βιβλίον, ὃν ἔτι τῶν πρότερον ἀνα-
 λειφθέντων, ὕστερον δὲ ῥηθυστομένων πρὸς ἀλελεί-
 φθαι μοι τελείως ἐφη τὸ ὅτι χυλὸν τῶν μέλων
 φάρμακον, ὡς ἡ δόξα εἰς τὰς ὀρέξεις τοῖς ἀ-
 νορεκτοῖς, καὶ τὰς πένεις, τοῖς μὴ καλῶς πέτ-
 τασιν, ὅτι συνελόντι φαῖναι πλὴν γαστέρα ῥωμα-
 λεωτόραν ὀργασμόν. ἐπαινέσας οὖν αὐτὸν
 ἀναμνήσαντα, προδιήσω ἑξ ὧν λόγῳ τῇ σκευῇ
 σίαν αὐτὴν φιλῶντας ἔσαν, τῶν λυσιπυγῶν μέ-
 λων τὰ μείζω τε καὶ ἡδίων, καὶ ἡ πόλις στυφνέει,
 ἃ στυφνέει καλῶσιν οἱ κατὰ πλὴν ἡμετέρων ἀ-
 σίαν ἑλλῶες, ἐκ τότε τῶν χυλῶν λαβόντας ξέ-
 στας ῥωμαϊκὰς δύο χεῖρας μίξαι, μελιτὶ ὅτι
 καλίστη τὸ ἴδιον μέτρον, ὅξος δὲ ξέλιω α. καὶ
 ταῦτα ἐπ' ἀνθρώπων διακεκαυμένων πρε-
 ψήσαντα μετρίως, καὶ προφείσαντα, μίξαι
 ζιγυβέρεως ἰο. γ. πεπύρεως ἡ δὲ λουκὸς δύο, καὶ
 ὅπως

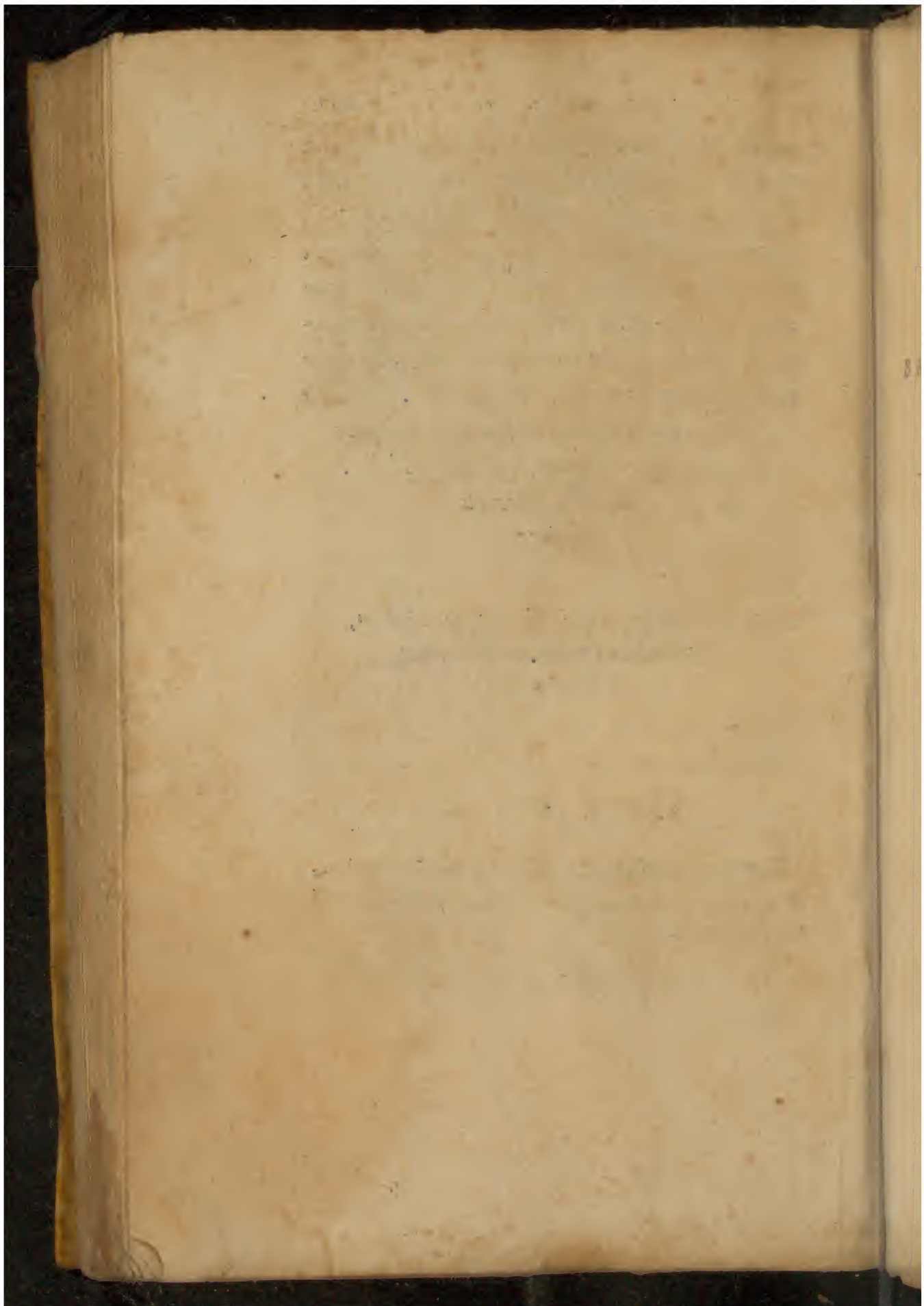
οὕτως πάλιν ὡς τῶν ὁμοίως διακεκαυμένων
 αὐθράκων, ἐψῆσαι μέχρι μελιτώδους συσάλ-
 σεως, γνῶσθαι καὶ τὰ ἴσχυμαχικά τῶν φαρμάκων
 σκεδύαζεταί. ὅθεν τὸ φάρμακον γνῶσις ἄντων
 ἔχουσι τὸ ἥπρ, ὡφελιμώτατόν ἐστιν. ὅθεν δὴλον
 δὲ ὅτι μάλιστα μὲν αὐτὸ νήσιον ὄντα προσφε-
 ρεῖται χερὶ, πλήθος ὅσον αὐτὸ ἢ μύστρον συμμέτρον
 ἔσθ' μεγέθει. βλάπτει δὲ ὁδὸν, οὐδὲ ἐὰν μετὰ
 τροφῇ τις αὐτὸ λαμβάνοι. καλῶς δ' αὖ πρὸς
 σφύροις, καὶ εἰ πνευματικῶς τις εἴη, εἴτα διει-
 πνῆν μέλλων, προσλάβοι. καλῶς ὅμως καὶ καυρὸς,
 ὁ πρὸς διανοίῃ ἢ τριῶν ὥρων ἐλ τροφῆς. εἰ δὲ συ-
 πτικώτερον αὐτὸ βέλαιο ποιῆσαι, καὶ εἴα τοι
 χυλῶ τῶν κυδωνίων μήλων σκεδύαζε. τοῖς μὲν
 τοι δύσκρατον ἔχουσι κατὰ θερμότητα τῶν
 γαστέρων, καὶ τοῖς ὀπωκυῶν πληρομένοις χολῆς,
 ἀφελῶν τὸ, τε ζιγγίβορι, καὶ τὸ πέπρον τῶν χυ-
 λῶν τῶν μήλων δίδω, μετ' ὅξος τε καὶ μελιτῶ
 ἐψύχας μόνον γνῶσις πρὸς γεγραμμένην συμμε-
 τρία. ὅσαι δὲ μέλαι τῶν εἰσὶ κατὰ τῶν κερῶν
 γαστέρων, ὡς μήτε χολώδεις ἀθροίσαν πόριπλω-
 μα, μήτε φλεγματώδεις, ἥμισυ ἐλ πρὸς φρενέ-
 νης συμμετρίας, τοῦτε ζιγγιβόρεως ἐμβαλεῖν,
 καὶ τὸ πεπρόν. ὡς εἴη πεπρόν μὲν το. α. ζιγ-
 γιβόρεως

γινόμεως δὲ μίαν ἑνὶ ἡμῶσιν. ὅσαι δὲ δυσκρε-
αίαι κατὰ ψυχρότητα, τέτταρας μὲν τ' ἑξίγη
ἐξέως ὀγμίας, τ' πεπέρως ἢ τρεῖς, ἢ δύο καὶ
ἡμῶσιν. ἕξις δὲ ὅι καὶ κατὰ τ' μέστω συμ-
μετρίαν σκιδυρίζοντι, πρὸς βάλλειν ὑπὸ τ' χρε-
σεως τ' πεπέρως. ὅτω μὲν ἔν πλονοιτέον ἐ-
σι, τῶν γὰρ διαφέρουσι μορίοις τ' σώματος γνάν-
τίας ἐχόντων λεγόμενοι. ὅσοι δὲ καὶ γνὸς ὅπῃ
ἡδὲ γε ὁμοιομόρες, ἢ ὁργανικὸν ἀνώμα-
λον ἔχουσι λεγόμενοι, ἐπὶ τὸ ἐπ'
αὐτῶν εἰρήσεται
λόγος.

Γ Α Λ Η Ν Ο Υ Ύ Γ Ι Ε Ι Ν Ω Ν,
ΒΙΒΛΙΣ ΕΚΤΗ ΚΑΙ ΠΕΛΟΥΤΑΙΣ
Τ Ε Λ Ο Σ.

E R R A T A.

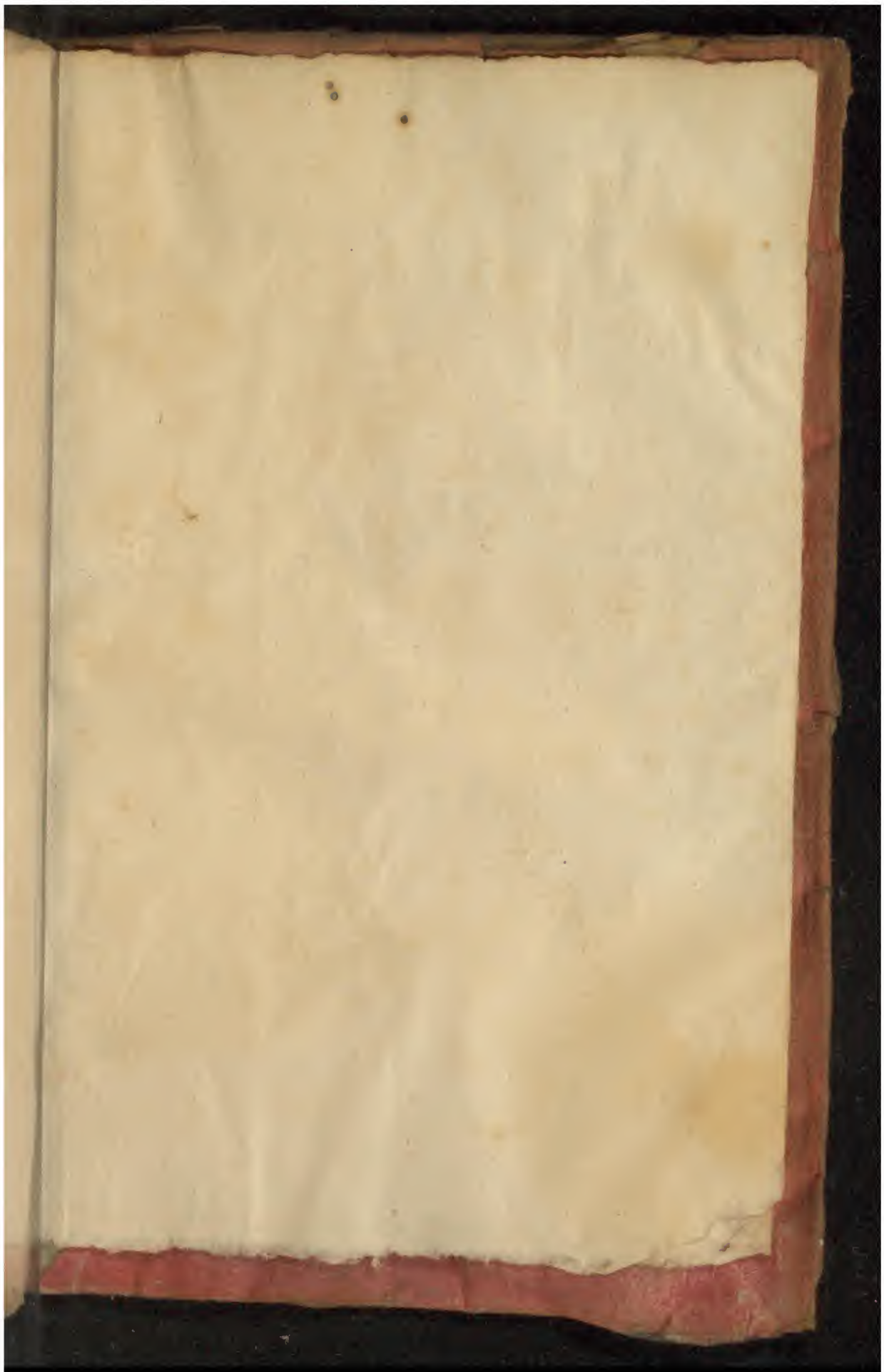
Pagina 8. uersu 21. αὐτ'. 9. 8. Απμμεργῶ. 12. 3. ἀναγ-
καίως. 14. 3. τὰ. 9. 1. οἶοι. & 6. οἶοι. 79. 6. ἡ οὐδ'. &
14. ἡ τηλικαύτη.

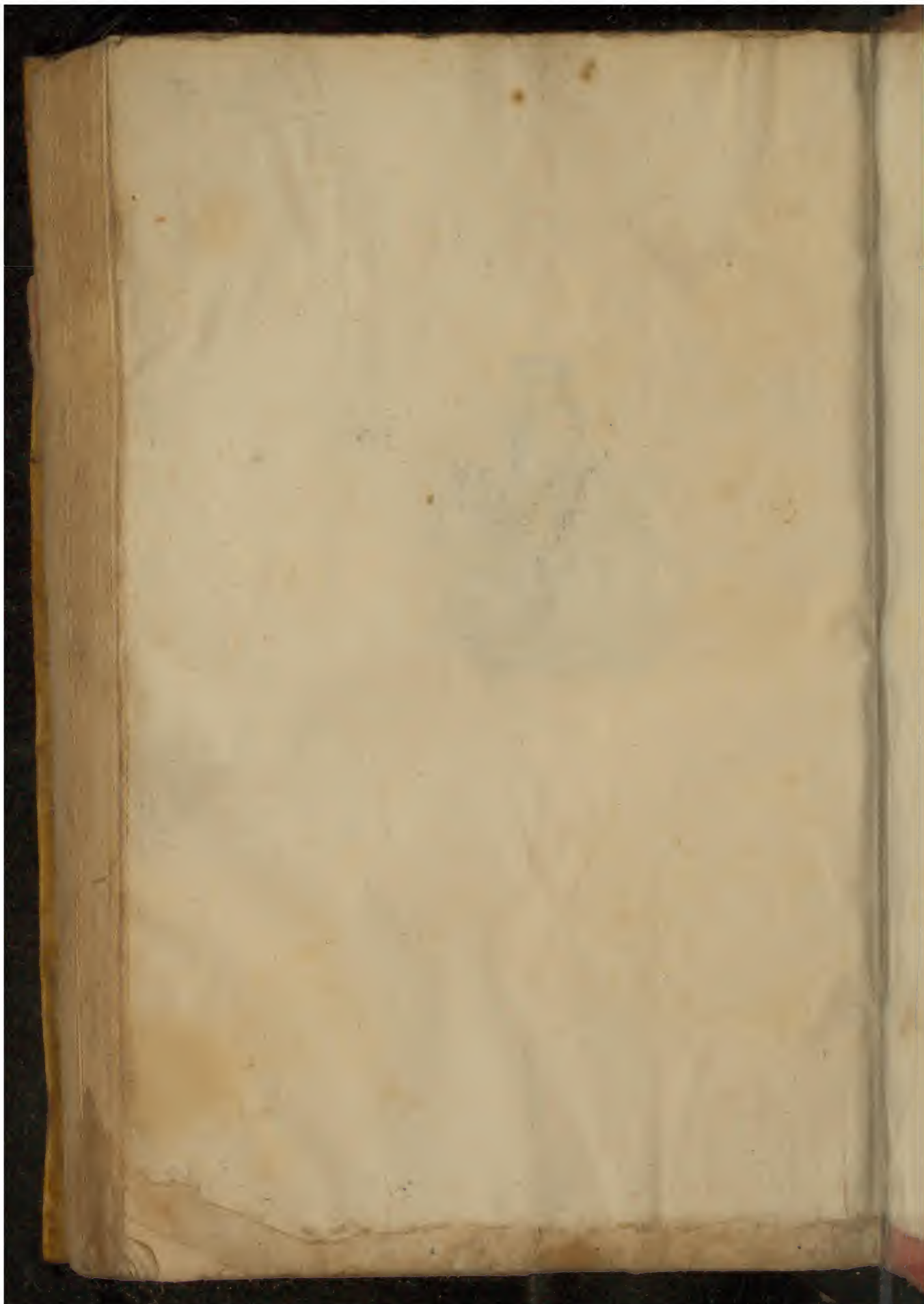


B A S I L E A E, E X O F F I
C I N A B A L T H A S A R I S L A
S I I, M e n s e M a r t i o,
A n n o

M. D. X X X I X.







Wissen